

Trabajo de Fin de Grado

**INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES
RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS REDES SOCIALES EN
EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 10 Y 11 AÑOS.**



Universidad Pública de Navarra.

Autora: Leyre Aldunate Cía.

Directora: María Teresa Blazquez Antona.

Titulación: Grado en Enfermería.

Curso académico: 2018-2019

Convocatoria de defensa: 29 de mayo de 2019.

RESUMEN

El uso de las redes sociales es cada vez mayor entre la población joven y adulta. Las redes sociales han producido múltiples cambios en la sociedad actual, sobre todo en el ámbito de la comunicación, trayendo múltiples beneficios, pero también riesgos y daños.

El presente trabajo consiste en una intervención multidisciplinar realizada por la enfermera y la ayuda de los profesores, que pretende educar a los niños de 10 a 11 años del colegio Escolapios de Tafalla y a sus padres o tutores legales sobre la prevención de riesgos y los beneficios asociados a las redes sociales, con el fin de mejorar la seguridad de la navegación de los niños y disminuir los daños que pueden causar estos espacios virtuales.

ABSTRACT

The use of social networks is growing among young and adult population. Social networks have produced multiple changes in today's society, especially in the field of communication, bringing not only multiple benefits, but also risks and damages.

The present work consist on a multidisciplinary Intervention made by a nurse with teacher's help. The aim of this work, is to educate 10-11 years old children of Escolapios school from Tafalla and their parents and legal gauardians about the prevention risks and benefits asociated with social networks. In order to improve the safety of the navigation of children and reduce the damage that these virtual spaces could cause.

PALABRAS CLAVE:

Intervención, prevención, redes sociales, seguridad, riesgo

KEY WORDS:

Intervention, prevention, social networks, security, risk

NUMERO DE PALABRAS DEL DOCUMENTO: 13.194

ÍNDICE

1. INTODUCCIÓN:	2
2. OBJETIVOS	3
3. MATERIAL Y MÉTODOS:	4
4. JUSTIFICACIÓN:	6
5. MARCO TEÓRICO	9
Qué son las redes sociales. Características. Tipos.	9
Antecedentes/Marco conceptual	10
Prevalencia.	12
Características de los internautas:	13
Redes sociales más utilizadas	14
Características de la adolescencia	14
Beneficios de las redes sociales:	17
Riesgos de las redes sociales:	18
6. ANÁLISIS ESTRATÉGICO (DAFO)	28
7. METODOLOGÍA	29
Qué hacer:	29
A quiénes (Grupo diana):	29
Quién:	30
Dónde:	30
Cuándo:	31
Cronograma	33
Evaluación	41
8. ANÁLISIS COSTE-BENEFICIO	42
9. RESULTADOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR	43
10. BIBLIOGRAFÍA	45
11. ANEXOS:	53

1. INTRODUCCIÓN:

El ser humano es un ser social por naturaleza, que utiliza la comunicación como herramienta para crear y desarrollar las relaciones humanas (1). En la actualidad, las oportunidades que existen para la comunicación han aumentado debido a la aparición de las tecnologías de la información y la comunicación (1).

La sociedad actual es llamada sociedad de la información y del conocimiento, debido a los cambios sociales, culturales, políticos y económicos causados por la aparición y desarrollo de las Tecnologías de la información y comunicación (TICs) desde hace 30 años (2). En estas últimas décadas, se han creado y desarrollado de manera vertiginosa aparatos tecnológicos como teléfonos inteligentes, ordenadores o tablets, que han producido cambios en muchas áreas de la vida y en especial en el área de la comunicación (3). Pero estos aparatos no habrían provocado cambios sin la capacidad de conectarse a internet. “Internet es una red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación”(4). Internet ha creado un nuevo mundo virtual (on-line), que es diferente pero está relacionado con el mundo real (off-line) (5). “La principal función de Internet es la de informar, comunicar, y entretener” (5). En internet se encuentra una gran cantidad de conocimiento, con un fácil acceso, pero también existen bulos, mentiras e información errónea. Por ello, es necesario saber cómo encontrar la información veraz. De lo contrario, de la gran cantidad de información que existe, puede nacer la desinformación (2). Internet también se utiliza para el entretenimiento, jugando a videojuegos en línea, comprando, viendo vídeos, escuchando música, visitando páginas web etc. Otro de los grandes usos que se le da a esta herramienta, es la de mantener la comunicación. Esta función se realiza mediante las redes sociales (RRSS).

Las nuevas tecnologías han cambiado los hábitos, actitudes y comportamientos de la sociedad (2). Han producido cambios en diferentes ámbitos de la vida como el trabajo, la educación, el ocio, las actividades económicas, la participación política etc. (2) Por ejemplo, se busca trabajo a través de internet, se realizan actividades educativas en línea (cursos), se compran on-line todo tipo de cosas, se conoce a gente nueva a través de redes sociales (RRSS) etc. (2) A pesar de los múltiples cambios

producidos por el gran mundo on-line, este trabajo va a centrarse en los riesgos derivados de las redes sociales en particular.

Las redes sociales, permiten la comunicación instantánea, sin límite espacial, ni temporal (6). Se mantienen relaciones con personas de cualquier parte del mundo, sin importar la hora ni el lugar (6). Estas características abren nuevas oportunidades de mantener el contacto entre las personas, permiten compartir intereses, conocimientos, actividades, información...(6)

Los cambios que ha producido tanto internet como las redes sociales han tenido un impacto tanto en los adultos como en los adolescentes. (6) Estos últimos, han nacido o crecido en la sociedad de la información y del conocimiento, cuando internet ya era un fenómeno social, por ello son llamados “*nativos digitales*” (2). Los adolescentes no tienen dificultades para manejar las nuevas tecnologías en general y las redes sociales en particular. Estos dan una gran importancia a su círculo social (7), por lo que utilizan las redes sociales para mantener amistades, formar otras nuevas, dialogar, debatir, compartir fotos, vídeos, reflexiones personales etc. Un estudio realizado por Interactive Advertising Bureau (IAB) en 2018 muestra que los jóvenes españoles (de 16 a 30 años) son los que más tiempo pasan en redes sociales con una media de 1 hora y 10 minutos diarios (8). Las redes sociales tienen aspectos positivos y negativos. Debido al uso elevado y a los potenciales perjuicios de las redes sociales, es necesario educar a la población más joven, por ser la que presenta una mayor vulnerabilidad, para que sean capaces de navegar de la forma más segura posible.

2. OBJETIVOS

Objetivo principal:

Realizar una intervención para educar sobre un buen uso de las redes sociales y prevenir los riesgos derivados de estos espacios virtuales, en niños de 10 a 11 años del colegio de Escolapios de Tafalla.

Objetivos secundarios:

1. Preparar y llevar a cabo varias sesiones de intervención teniendo en cuenta los tipos de redes sociales y los patrones de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes.
2. Concienciar a la población de 10 a 11 años de los beneficios y perjuicios más comunes causados por el uso de las redes sociales.
3. Fomentar las medidas de protección y seguridad en redes sociales por parte de los niños.

3. MATERIAL Y MÉTODOS:

Antes de concretar el tema de este trabajo de fin de grado, se realizó un trabajo de reflexión y búsqueda bibliográfica general. Inicialmente, se tenían varios temas en mente que eran de interés. Estos eran obesidad infantil, cuidados paliativos en niños, depresión en niño y adolescente y problemas relacionados con las nuevas tecnologías. Se comenzó realizando una búsqueda en el repositorio de trabajos de fin de grado de la UPNA “recolecta-e”, donde se encontraron 11 trabajos relacionados con la obesidad infantil, por lo que este tema se descartó por ser poco original. Posteriormente, se realizó una búsqueda general del resto de temas en las bases de datos Google académico, Dialnet y Recolecta. De esta primera búsqueda, se seleccionaron 24 artículos relacionados con el tema de cuidados paliativos infantiles, 19 documentos relacionados con depresión en niño y adolescente y 25 archivos que trataban sobre problemas relacionados con nuevas tecnologías. Buscando información, descubrí que el tema que más interés me suscitaba era “problemas relacionados con las nuevas tecnologías”.

Finalmente, se decidió realizar el trabajo sobre riesgos asociados al uso de redes sociales. Para el desarrollo de este trabajo, se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos, para obtener información actualizada y científica del tema a tratar y de esta forma poder crear una propuesta teórica de intervención sobre los riesgos de las redes sociales en niños de 10 a 11 años. Los riesgos a tratar son el ciberacoso, el uso abusivo de las redes sociales, la falta de privacidad, el contacto con desconocidos y el sexting. No solo se ha obtenido información

relacionada con los riesgos, sino que también se ha buscado información relacionada con la prevalencia de las redes sociales, las medidas de prevención de riesgos, los planes y estrategias existentes etc.

Una vez elegido el tema del trabajo, se ha buscado información de forma continua, conforme se iba desarrollando cada apartado del trabajo.

Se ha obtenido información de diferentes bases de datos como Google académico, Sirius, Dialnet, Recolecta, Pubmed, Science Direct y Wiley online library. Para la búsqueda de documentos, se han introducido las palabras clave redes sociales, social network, addiction, definition, análisis, definición, riesgos, intimididad, adicción, cambios de conducta, fisiología de la adicción, efectos psicológicos, jóvenes, influencia de las redes sociales, relaciones interpersonales, cyberbullying, ciberacoso, educación, privacidad, desconocidos, prevención etc.

Para limitar la búsqueda, se han colocado los filtros del lenguaje, seleccionando el inglés y el castellano. También se limitaba la búsqueda por años. En las primeras etapas de búsqueda, los filtros eran más amplios, ya que se pretendía realizar una búsqueda más general del tema, para ello se colocaban los filtros (2008-2018). Conforme se concretaba más el tema y se iba avanzando en la búsqueda, se querían artículos más recientes por lo que se colocaba el filtro (2014-2019). En todo momento se colocaba el filtro “texto completo” para acceder a la mayor cantidad de información posible si el documento era de interés.

Además de las bases de datos, también se ha consultado en diferentes páginas web, como la asociación española de pediatría (AEP), el instituto de juventud (INJUVE), el instituto nacional de estadística (INE), www.navarra.es (en el apartado de salud), asociación para la investigación de medios de comunicación (AIMC), Instituto nacional de tecnologías de comunicación (INTECO), Instituto de Ciberseguridad de España (INCIBE), Organización Mundial de la salud y <https://wearesocial.com>.

Revisando la bibliografía de otros artículos, se han encontrado 8 documentos de interés.

Por último, se ha consultado en el catálogo de la biblioteca y se ha utilizado el libro "Menores y redes sociales: *"cyberbullying"*, *"ciberstalking"*, *"cibergrooming"*, pornografía, *"sexting"*, radicalización y otras formas de violencia en la red."

La búsqueda ha sido realizada de forma continua, por lo que al finalizar el trabajo, se han seleccionado y revisado detalladamente 109 documentos, entre ellos se encuentran artículos, tesis doctorales, informes, páginas web, guías de educación, leyes, actas de congreso y publicaciones en línea. De los 109 documentos, 10 han sido desechados por tratar otros temas que no iban a desarrollarse en este trabajo. Finalmente se ha adquirido información de 53 documentos.

Toda la información ha sido ordenada, subrayada, anotada etc. utilizando el gestor bibliográfico Mendeley.

4. JUSTIFICACIÓN:

En la sociedad actual, la tecnología forma parte de la vida cotidiana. Es difícil imaginarse un mundo, sin teléfono móvil, ordenadores e internet. Los jóvenes han crecido con las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), por lo que están muy familiarizados con ellas, con internet y con las redes sociales (2). Algunos datos epidemiológicos muestran, la magnitud generalizada de esta situación. En el año 2018, el instituto navarro de estadística publicó que el 93.4% de los jóvenes en Navarra entre 10 y 15 años ha navegado en internet en los últimos tres meses y el 66,4 % tiene un teléfono móvil (9). Uno de los principales usos que los jóvenes hacen de los aparatos tecnológicos e internet, es la conexión en redes sociales (8). Debido a la gran cantidad de horas invertidas en estos espacios virtuales, la utilización temprana de las nuevas tecnologías y los múltiples riesgos que de ellas derivan, se considera necesario realizar una alfabetización digital (8,9).

Los más jóvenes han aprendido a utilizar las nuevas tecnologías y las redes sociales de forma intuitiva, por lo que no necesitan educación sobre cómo manejar los aparatos tecnológicos, sin embargo, han recibido escasa o nula formación relacionada con el uso correcto e incorrecto de estas tecnologías (10). Por el contrario, los adultos han aprendido a hacer uso de las TICs en edades avanzadas, por

lo que estos muchas veces poseen un menor control en el manejo de los aparatos tecnológicos, siendo los más jóvenes los que les ayudan a utilizarlos (10). Esta situación, ha dificultado una educación adecuada, y un correcto control del uso que hace el colectivo más joven de los aparatos tecnológicos y de las redes sociales por parte de adultos.

Esta intervención, pretende educar a los niños de 10 a 11 años que se encuentran en el curso de 5º de primaria. Los adolescentes son un grupo vulnerable a ser perjudicados por los riesgos de las redes sociales (RRSS), como consecuencia de las características que poseen debido a la edad, por la confianza que poseen en estas herramientas y por la falta de educación recibida (10-13). Ellos son y serán los protagonistas del uso de las redes sociales. Por ello, es necesario que aprendan cuales son los riesgos que se pueden encontrar en estos espacios virtuales, para poder protegerse frente a los riesgos antes de que les causen algún perjuicio.

Los jóvenes deben adquirir una actitud crítica con internet y las redes sociales, que les permita distinguir qué conductas están bien y cuáles están mal, así como adquirir valores que sean la base que sustente unas buenas prácticas en redes sociales (10).

Los riesgos escogidos para realizar la educación han sido la adicción, el ciberacoso, el contacto con desconocidos, el sexting y las amenazas a la privacidad, por su prevalencia o por la severidad de los perjuicios que pueden causar en los jóvenes si estos potenciales riesgos se hacen realidad.

Desde el año 2013, la policía está impartiendo charlas a los alumnos de 5º y 6º de primaria, 1º y 2º de la ESO en un total de 20 centros educativos en Navarra sobre riesgos de internet y la forma de prevenirlos (14).

La policía, es un organismo que también está capacitado para impartir estas charlas ya que en internet se dan muchas conductas que están consideradas delitos y tienen penas legales. Sin embargo, este proyecto también puede ser llevado a cabo por profesionales enfermeros ya que estos están capacitados para educar a la población y para llevar a cabo actividades de prevención de la salud. Desde enfermería se adquiriría el enfoque que pretende educar para prevenir los perjuicios en la salud de los jóvenes. Sin embargo, la policía da otro enfoque ya que muestra los delitos y las

penas. En cualquier caso, ambas instituciones (sanitarias y policiales) estarían capacitadas para educar a este colectivo. Si se previenen los delitos y se fomenta la protección, también se evita que haya víctimas y sus daños.

Actualmente, la policía ha impartido esta única charla a una pequeña cantidad de colegios e institutos Navarros, en total 20, por lo que solamente un pequeño porcentaje de los alumnos Navarros están recibiendo educación en esta área (14). Por ello sería necesario crear un plan que educara a toda la población joven de esta comunidad. Esta intervención se realizará solamente en un colegio, posteriormente se evaluará su eficacia y si esta ha sido positiva, podría plantearse la implantación en el resto de colegios de Navarra.

Para que esta intervención sea lo más efectiva posible, es necesario que la información llegue no solo a los niños, sino también a los adultos. Es necesario que el colegio, las familias y los jóvenes conozcan los riesgos y todos cooperen para reducirlos. Por lo tanto, este proyecto pretende desde las instituciones sanitarias trabajar conjuntamente con las instituciones educativas y los padres, para educar y concienciar a la sociedad de esta situación y de esta manera, alcanzar la máxima efectividad en este proyecto.

Impartiendo este proyecto se estaría ayudando a los profesores a cumplir el currículo escolar exigido por el “Decreto Foral 60/2014, de 16 de Julio, por el que se establece el currículo de enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra”, (BON número 174, de 5 de septiembre de 2014), donde aparece recogido en el artículo 8 “la competencia digital” y en el artículo 4, apartado “i”, “iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.”

5. MARCO TEÓRICO

Qué son las redes sociales. Características. Tipos.

Existen dos tipos de webs. En la web 1.0, solamente el editor puede crear contenido, el resto de internautas pueden leerlo, pero no pueden aportar conocimiento (15). Sin embargo, en la web 2.0, todos los usuarios crean contenido y lo comparten. Las redes sociales formarían parte de la llamada web 2.0. (15).

La red social de internet es definida por la Real Academia Española como una “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a un gran número de usuarios” (16). Son intuitivas, fáciles de usar y están continuamente mejorando para cubrir las necesidades de los internautas (6,17). Para poder conectarse a las redes sociales, se necesitan algunos recursos como internet, móviles, ordenadores, tablets etc. (2) Actualmente, el progreso tecnológico permite la conexión a las redes sociales en una gran cantidad de sitios y a diferentes horas (2).

Las redes sociales, son servicios que se encuentran en internet donde cada usuario debe crear un perfil introduciendo diferentes datos como nombre, edad y otra información personal sobre el usuario (18). En la mayoría de redes sociales, el perfil puede ser completado con una foto (18). Además, en muchas RRSS se puede seguir creando contenido, colocando fotos, música, frases, vídeos etc. (18) De esta manera, el usuario va modificando y completando su perfil, mostrando aquello que quiere de sí mismo para crearse una identidad (17,19).

El perfil puede ser público (todos los usuarios pueden ver aquello que se publica en él) o semipúblico (solo los amigos pueden ver el perfil) (18). Cada usuario agrega una lista de amigos, también llamados seguidores, con los que se interactúa enviando mensajes privados, escribiendo comentarios públicos, mostrando que te gusta el contenido publicado (dando “like” o “me gusta”) etc. Se debe destacar, que cada red social permite crear un tipo de contenido diferente, debido a las distintas características que poseen (18). Por ejemplo, la función principal de Instagram es colgar fotos, y la de twitter es compartir frases cortas, aunque en ambas pueden realizarse otras actividades adicionales.

La mayoría de redes sociales han sido creadas para que todas las personas puedan utilizarlas (18). Sin embargo, algunas redes sociales atraen a grupos poblacionales con alguna característica en común como la edad o la nacionalidad (18).

Las redes sociales son plataformas digitales donde los internautas creen tener el control de aquello que publican (20). Sin embargo, no se debe olvidar que una vez que cada usuario publica contenido en la red, se deja de tener el control sobre este contenido (20). Se pierde el control de quién lo ve, en qué momento lo ve, con quién lo comparte etc. “La seguridad se rompe fácilmente en las redes sociales” (20).

La propia configuración de las RRSS permite establecer algunos filtros que limitan la visualización de las publicaciones solo a aquellos usuarios que son “amigos” o “seguidores”, “aun así, compartir información con amigos, puede llevarnos a situaciones poco deseadas” (20). Un ejemplo claro, se observa en el caso de parejas que comparten entre ellos fotos íntimas. Cuando la relación se rompe, una de las partes puede enviar esas fotos a otros usuarios, produciendo daños en la expareja (20).

Un estudio realizado a 2.164 jóvenes entre 12 y 16 años, detectó que la mayoría de menores (62.9%) veían necesario una mayor seguridad en redes sociales al formar un perfil en una red social y al borrarlo (21). Y el 63.5% también consideraban necesaria la creación de nuevos filtros y medidas de seguridad (21).

Es importante tener cuidado con la información personal que se publica ya que utilizada con maldad por otros individuos puede traer graves problemas. El número de teléfono, la dirección de casa o incluso el lugar en el que se encuentra una persona, son algunos ejemplos de publicaciones que pueden ponernos en peligro.

Antecedentes/Marco conceptual

En los países desarrollados, está instaurada de forma plena la sociedad de la información y del conocimiento, como consecuencia del uso generalizado de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) (22). Estas, influyen en diferentes áreas, tanto sociales como políticas, culturales y económicas. Las TIC “están cambiando, acelerando y creando nuevas formas en la búsqueda de conocimiento y nuevas formas de expresión” (22).

La revolución tecnológica hace referencia a un proceso que está sucediendo muy rápidamente y de forma globalizada, al poner en contacto a todas las partes del mundo en cualquier momento, gracias a las funciones que permiten realizar las nuevas tecnologías (2). La tecnología se ha implantado en la vida cotidiana de casi la totalidad de las personas que viven en los países desarrollados (23).

En 1945 se formó el primer ordenador y en 1995 apareció internet por primera vez para que la sociedad pudiera hacer uso de él (2). Desde entonces, el uso de internet y aparatos tecnológicos, en especial ordenadores, tablets y móviles se ha incrementado considerablemente (2). En la actualidad continúa esta tendencia ascendente a hacer uso de los aparatos tecnológicos a nivel global (23).

Las redes sociales tienen su origen en comunidades virtuales y grupos de noticias (2). En 1995, se creó Web Classmeates.com, una página donde reencontrarse con excompañeros de estudios (2). Posteriormente en el año 2002 apareció Friendster creado para conocer a gente nueva (amigos de amigos), esta página adquirió tres millones de usuarios en tan solo tres meses (18, 2). En el año 2003 aparece My Space y en el 2004 se crea un nuevo concepto de interactividad, formándose las webs 2.0, cuyo crecimiento en usuarios ha sido vertiginoso (2). El mismo año, aparece Facebook, una de las redes sociales más importantes que continúa en la actualidad, en el año 2005 aparece Youtube y en el año 2006, Twitter (2). Se debe destacar que, a partir del año 2009 se produjo un aumento exponencial de usuarios en redes sociales. (24) Estos espacios virtuales ponen en contacto a millones de personas (24).

“La ciber-comunicación se define como el proceso de la comunicación mediatizado a través de internet, y a través de las redes sociales en general” (3). La ciber-comunicación se desarrolla en el contexto de la cibercultura (3). La cibercultura aparece con el uso de internet y las TICs, y las funciones que estas poseen. (3) Es una cultura donde existen múltiples ventajas, pero también riesgos y ciberdelitos. Está formada por internautas que tienen derechos y obligaciones (3).

Prevalencia.

Existe una tendencia creciente a utilizar las nuevas tecnologías de la información y comunicación, tanto a nivel global, como a nivel nacional y autonómico, siendo los porcentajes de utilización actual de estas herramientas elevados (23,8,25).

Un estudio realizado a nivel mundial, publicado por “We are social” en octubre de 2018, muestra que la población mundial son 7.655 millones de personas, de las cuales, 4.173 millones utilizan internet y 3.397 millones son usuarios de redes sociales (23). Lo que significa que el 44% de la población mundial utiliza redes sociales, cifras que han aumentado un 10% en el último año, ya que la cantidad de dispositivos móviles y el acceso a internet se está incrementando en países de África y Asia, dándose un aumento del 7% en todo el mundo (23).

Según otro estudio de las redes sociales realizado en España anualmente por Interactive Advertising Bureau (IAB) , en el año 2018, muestra que de los 30 millones de españoles en la franja de edad comprendida entre los 16 y 65 años, 25.5 millones son usuarios de redes sociales(8).

El porcentaje de internautas que utilizan redes sociales ha aumentado significativamente en nuestro país, desde un 51% en 2009, hasta el 73% en 2013 (8). En los últimos años este porcentaje continúa creciendo a un ritmo más lento, llegando a alcanzar el 85% en 2018 (8). Hay que destacar que el 9% de los no usuarios de redes sociales, tienen intención de suscribirse en una red social en los próximos 12 meses (8).

Esta tendencia ascendente también se cumple en Navarra (25). En el año 1997, utilizaban internet un 4% de la población, mientras que en el 2018 lo utiliza un 82.4% de la población (25).

El 67.7 % de los usuarios españoles, han utilizado redes sociales en el último mes y el 61.4% de los internautas consultados, manifestaron haber utilizado el día anterior una red social, lo que pone de manifiesto la gran utilización de estos espacios virtuales (25).

Características de los internautas:

En España, el 85% de las personas entre 16 y 65 años utilizan redes sociales y entre los que utilizan estos espacios virtuales, el 51% son mujeres y el 49% son hombres (8).

Los internautas utilizan una media de 4.7 redes sociales y permanecen conectados una media de 58 minutos diarios (8). Siendo los más jóvenes (de 16 a 30 años) los que más tiempo invierten en estas herramientas, 1 hora y 10 minutos diarios (8). El dispositivo de primera elección para conectarse a redes sociales es el teléfono móvil, que comienza a utilizarse para navegar en estos espacios virtuales desde las primeras horas de la mañana (8:30-10:30), aumentando su utilización conforme avanza el día, siendo su máximo entre las 20:30 y las 00:30 de la noche (8).

En Navarra el 100% de los individuos que utilizan internet, lo hacen en casa, además de en otros lugares como trabajo (25%), medios de transporte (62%) o centro de estudios (10%). (11)

Como se ha dicho anteriormente, la herramienta elegida por la población mundial y nacional para conectarse a las redes sociales es el teléfono móvil (8,23). Los niños comienzan a poseer uno de estos aparatos en edades tempranas (26). El 90% de los niños de 13 a 15 años tienen teléfono móvil frente al 48% de los niños de 10 a 12 años (26).

No se han encontrado estudios que muestren datos relacionados con el uso de redes sociales en menores de 14 años, (quizás porque el uso de redes sociales está prohibido en este grupo etario, exceptuando el caso de menores de 14 con el consentimiento de sus padres o tutores según el “Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal”). Sin embargo, sí se han encontrado datos que muestran la utilización que hacen los menores de 14 años de internet. Los niños son capaces de navegar por internet como muestra un estudio realizado por la asociación para la investigación de medios de comunicación (AIMC) en el año 2017, el 64.2% de los niños entre 4 y 13 años se conectan a internet (26). Existe una tendencia creciente a que los niños utilicen esta

herramienta, en el estudio anterior realizado en el año 2012 el porcentaje de niños que utilizaban internet era del 57.4% (26).

Los datos muestran que los hogares con niños tienen más aparatos tecnológicos (ordenadores y tablets) y acceso a internet que los hogares que no tienen niños en casa (27).

En Navarra, los jóvenes de 10 a 15 años, hacen un uso alto de las nuevas tecnologías e internet. El 93.4% de este grupo etario, ha navegado en internet en los últimos 3 meses, además, el 66.4% tiene un móvil personal (28).

Redes sociales más utilizadas

A nivel mundial la red social más utilizada es Facebook, seguido de Youtube, WhatsApp, FB messenger, Weixin/Wechat, Instagram, QQ, Qzone, douyin tik tok y sina weibo (23).

En España las redes sociales más utilizadas según el estudio realizado por IAB en 2018, son en primer lugar Facebook, seguido por WhatsApp, Youtube, Instagram, Twitter, Spotify, LinkedIn, Pinterest, Telegram y SnapChat (8).

Los principales usos de las redes sociales son, enviar mensajes, tanto públicos como privados, seguido de ver videos o escuchar música, ver que hace el resto de contactos, adquirir conocimiento, publicar contenidos (fotos, videos, noticias, música...) etc (8). Con respecto al año 2017, conocer gente y hacer nuevos amigos ha aumentado un 16% y publicar o colgar contenidos ha disminuido un 37% (8).

Características de la adolescencia

Según la OMS, la adolescencia es “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (11).

En esta etapa, se producen una gran cantidad de cambios como consecuencia del cambio de rol, el crecimiento y la maduración física, sexual, intelectual y emocional (29). Los jóvenes viven nuevas experiencias como la elección de los estudios, el trabajo, la independencia económica o las relaciones de pareja (29). En esta etapa se desarrolla la identidad personal y el pensamiento abstracto (11).

Un adolescente es una persona vulnerable, ya que no tiene la capacidad completa de “entender la relación entre una conducta y sus consecuencias”, ni tampoco de percibir “el grado de control con respecto a la toma de decisiones relacionadas con la salud” (11). Hay que tener en cuenta los riesgos a los que pueden someterse los adolescentes como consecuencia de la presión social, estos dan una gran importancia a su círculo de amistades (11,20). Los amigos ejercen una gran influencia en los adolescentes, pero a pesar de ello, los jóvenes también se apoyan en sus familias, el colegio, el trabajo o las instituciones sanitarias (11). Algunos de los riesgos son, el consumo de drogas o la ausencia de utilización de métodos anticonceptivos en las relaciones sexuales que puede producir embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual (11). Pero también existen muchos otros riesgos, algunos de ellos derivan de las redes sociales y van a ser tratados en este trabajo.

Las redes sociales, comienzan a utilizarse cada vez a edades más tempranas haciéndose un uso de ellas de manera continuada en el tiempo (30,12). Se utilizan a cualquier hora y en cualquier lugar lo que puede ser considerado como una conducta grosera para el resto de personas presentes (1).

Las redes sociales que utilizan los adolescentes no han sido elegidas de forma individual por cada uno de los adolescentes, si no que estos utilizan aquellas redes en las que se conectan sus amigos (30). Es decir, es el grupo el que selecciona la red social en la que se va a navegar (30). Hay que destacar que, en el momento de inscribirse a una red social son pocos los jóvenes que leen las condiciones de uso, esta acción podrá repercutir en la seguridad del joven (30).

Los adolescentes son considerados un grupo especialmente vulnerable a desarrollar conductas de riesgo o verse involucrados en situaciones peligrosas durante su navegación por internet (31). Este grupo etario, tiene dificultades para controlar el tiempo que pasa en la red, lo que puede tener repercusiones en su salud física o mental, pudiendo afectar a diferentes esferas de su vida como amigos, familia, colegio o trabajo (31).

Paradójicamente, los adolescentes sienten confianza y seguridad en ellos mismos y en el manejo de las redes sociales (12). Consideran que son capaces de controlarlas, se ven preparados para encontrar y prevenir las situaciones de riesgos (12,20).

Son muchos los elementos que tiene internet y las redes sociales que producen atracción en los jóvenes. Algunos de ellos son, la comunicación, la inmediatez de las respuestas, las recompensas rápidas, las diferentes funciones que estas herramientas ofrecen y los sentimientos positivos que se producen al utilizarlas (32,33). Todo ello, favorece la navegación, pero hay que destacar que cuanto más tiempo se emplee en el uso de internet y redes sociales, la probabilidad de estar expuesto a un riesgo también aumenta (12).

Para los jóvenes, las redes sociales tienen dos funciones principales, la comunicación y el entretenimiento (2). Estos utilizan la interactividad que estas herramientas ofrecen, para relacionarse con su familia, pero sobre todo para comunicarse con sus amigos y de esta manera “no quedarse fuera del grupo” (13). Pero no solo se comunican con personas conocidas, sino que también interactúan con desconocidos, las redes sociales son utilizadas para ampliar el círculo social y conocer amigos, pareja o incluso para buscar relaciones sexuales (2,13,31). Hay que destacar que los adolescentes consideran que “un mayor número de seguidores los hará más populares”, lo que puede considerarse una conducta peligrosa, sin internet el adolescente puede llegar a sentirse “aislado y con un significativo desasosiego” (2) (13).

Durante la comunicación on-line, los internautas se expresan de una forma distinta a como lo hacen cuando la comunicación es off-line, con más libertad o con una disminución de las normas de corrección o cortesía (34). Se debe destacar el caso de las personas tímidas, en las que el uso de redes sociales puede ser positivo al reducir el sentimiento de soledad, y negativo, al impedir la práctica de habilidades sociales en el mundo real (34).

Otra acción que es muy peligrosa y puede considerarse habitual para una buena parte de los jóvenes, es el envío a través de la web de fotografías con contenido sexual o donde el internauta aparece desnudo (2). Estas fotografías a veces son enviadas a la pareja y son consideradas como una “prueba de amor” (2).

Para los adolescentes, existe una fuerte unión entre el mundo on-line y off-line por lo que muchas veces encuentran dificultades para diferenciar el contenido público del privado (3,35). Estos cuelgan en internet fotos en los lugares donde se

encuentran, las actividades habituales o esporádicas que realizan, sus sentimientos, opiniones o reflexiones personales (2). Por ello es necesario enseñarles qué temas pueden colgar en las redes sociales y cuáles no deben ser mostrados porque ponen en peligro su seguridad.

Son muchos los riesgos que pueden aparecer durante la navegación y muchas las conductas peligrosas que pueden asumir los adolescentes, por ello muchas veces los padres deciden controlar el uso que sus hijos hacen de internet (31). El 18% de los adolescentes evita los controles que sus padres les imponen, sin embargo, el 40% no los evitan (31).

Hay que tener en cuenta las creencias de los jóvenes en relación con las redes sociales y la forma de navegar en internet para que nuestra intervención sea lo más eficaz posible.

Beneficios de las redes sociales:

Las redes sociales tienen múltiples ventajas, siempre que se utilicen de manera correcta y con precaución, para evitar los posibles riesgos y daños que estas pueden causar.

Cada vez son más las personas que hacen uso de las redes sociales, tanto a nivel nacional, como a nivel mundial (8,23). La utilización de estas plataformas digitales, está aumentando como consecuencia de las ventajas que estas aportan (23).

Las redes sociales permiten la comunicación con los seres más cercanos, fortalecen los vínculos afectivos e incrementan el sentimiento de pertenencia a un grupo (36).

Además de las ventajas pertenecientes al ámbito de la sociabilidad, también se encuentran otras que pertenecen al ámbito de “la autoexpresión, el aprendizaje, la creatividad y la participación a través de internet” (12).

Relacionado con el ámbito de la autoexpresión, se debe destacar que, mediante la expresión de sentimientos, opiniones, gustos etc., y la personalización del perfil de cada usuario, los jóvenes desarrollan su identidad.

De acuerdo al ámbito de la creatividad, utilizando las redes sociales se pueden obtener ideas e inspiración. También se pueden mostrar y promocionar las obras de los pequeños y grandes artistas etc.

Por otro lado, se puede educar a través de estas plataformas digitales en múltiples aspectos (por ejemplo, se puede dar formación en la utilización de un aparato, la realización de un procedimiento o una tarea, el fomento de hábitos saludables, la prevención de enfermedades, etc.). Las redes sociales generan conocimiento (3). La educación puede realizarse a través de vídeos, textos, imágenes etc. Las redes sociales permiten a los jóvenes aprender de forma gratuita sobre aquello que más les interesa, de la misma forma, les permite compartir y crear contenido relacionado con sus aficiones (3).

Riesgos de las redes sociales:

Internet tiene algunas características que facilita la realización de acciones delictivas (2). Algunas de ellas son el anonimato, la gran cantidad de acciones que permite realizar, la “globalidad y la complejidad de la red” (2). Algunos daños que pueden encontrarse los internautas en las redes sociales, son causados por otras personas, un ejemplo claro se encuentra en los casos donde se produce ciberacoso. Sin embargo, otros perjuicios son causados por el propio internauta que no realiza una buena navegación y como consecuencia se perjudica a él mismo, por ejemplo, cuando existe ciberadicción.

Hay que destacar que existen múltiples riesgos asociados a las nuevas tecnologías. Estos no son estáticos, sino que van cambiando conforme la tecnología avanza (37).

Existen numerosos riesgos derivados de las redes sociales como:

- Uso excesivo de las redes sociales o adicción (38).
- Acceso a contenidos inapropiados (38).
- Trato con desconocidos (38).
- Amenazas a la privacidad (38).
- Amenazas técnicas y/o *malware* (38).
- *Cyberbullying* (38)..

- Sexting (38).
- *Sextorsión* (38).
- *Grooming* (38).
- Vulneración de los derechos de la propiedad intelectual (descargas ilegales) (38).
- Fraudes y pérdidas económicas (38).
- Etc.

En el presente trabajo se intervendrá sobre aquellos riesgos cuya prevalencia sea elevada o que en el caso de que se conviertan en realidad, causen daños mayores en el menor.

Amenazas a la privacidad

“La privacidad en Internet es el control que tiene un usuario de Internet sobre su información personal cuando interactúa con alguno de los servicios on-line con los que intercambia datos durante la navegación” (37). La información personal es cualquier dato que muestre información sobre un individuo, por ejemplo, nombre, edad, lugar de residencia, gustos, actividades realizadas, vacaciones, trabajo, estudios, aficiones, imágenes, vídeos etc. (37)

La identidad digital es la suma de contenidos que son subidos a internet y muestran información sobre una persona (39). La identidad digital se forma por la información que el propio individuo cuelga sobre sí mismo o por la información que otras personas cuelgan del individuo (39). Hay que destacar que, en la actualidad muchos menores tienen una identidad digital, desde antes de que posean las capacidades para utilizar internet o incluso desde nada más nacer, como consecuencia de las imágenes e información de los menores que los padres o familiares cuelgan en las redes sociales (39).

La reputación on-line es la opinión que otros usuarios tienen de una persona en internet, tras visualizar la información que se encuentra en la red. (39) Una mala reputación en internet puede traer daños a corto o largo plazo, al ser esta información difícil de eliminar (37). Por ejemplo, determinada información como

fotos comprometidas o comentarios inoportunos pueden dificultar al individuo en su búsqueda de empleo produciéndose una discriminación en el ámbito laboral (39).

Siempre que se publica contenido en internet y en las redes sociales se deja de tener el control sobre esta información (37). La eliminación de los contenidos no garantiza que estos hayan desaparecido de la red, puesto que ya han podido ser difundidos o descargados por otras personas (37).

Algunas de las razones por las que los jóvenes exponen su información en internet es la búsqueda de popularidad, reconocimiento social y aceptación del grupo (39).

Los perjuicios pueden ser causados por la difusión de la información, sin el consentimiento de la persona, o por la utilización de la información con fines maléficos (39). Una mala gestión de la privacidad es un factor de vulnerabilidad para la aparición de otros riesgos como el ciberacoso, *grooming*, fraudes, *sextorsión*, *sexting* etc.(39)

De la misma manera que cada persona tiene que cuidar su privacidad y su identidad en internet, también tiene que cuidar la privacidad e identidad de terceras personas (39). Los internautas deben ser responsables y respetuosos con la información que cuelgan en internet, no se deben colgar contenidos donde aparezcan otras personas sin sus consentimientos (39). Se debe destacar que vulnerar la privacidad es un delito (37).

Gestionar adecuadamente la privacidad, es la primera medida que se debe tomar para la protección de los riesgos que las redes sociales pueden traer, pero también hay que protegerse de la difusión de la información personal, configurando el perfil de tal manera que solamente puedan visualizarlo las personas a las que se les da permiso y colocando la mayor cantidad posible de barreras que la red social permita (39).

Los conceptos de privacidad, identidad digital y reputación digital están íntimamente relacionados y deben ser cuidados ya que el mundo on-line y off-line no son independientes, y una excesiva o no apropiada exposición de información en internet puede traer problemas que afectan al mundo virtual y real (39). Por ello, se considera necesario educar a la población más joven sobre cómo mantener una adecuada

intimidad, identidad y reputación on-line. Cuidar estos aspectos, es una forma de protección ante muchos riesgos que se encuentran en redes sociales.

Según un estudio realizado en España que pretende conocer los hábitos de uso de los teléfonos inteligentes, muestra que al 9% de los niños de 13 a 14 años les han sacado fotos o han sido grabados por otros amigos sin su consentimiento (38). Además, el 8.1% han colgado en internet estas imágenes sin el consentimiento de la persona que aparecía en ella (38).

Otro estudio realizado en 25 países europeos muestra que uno de cada tres jóvenes españoles ha sufrido un uso incorrecto de sus datos personales, como la suplantación de identidad (se han hecho pasar por ellos) o la adquisición de sus contraseñas para conocer sus datos personales (40).

Ciberacoso:

La aparición de las nuevas tecnologías ha creado una nueva forma de maltrato entre iguales, utilizando las herramientas que internet y las redes sociales ofrecen, como mensajes, audios, fotos etc. (41) El ciberacoso o *cyberbullying* es “el daño intencional y repetido infligido por parte de un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales” (42). Muchos jóvenes no son conscientes de que estos actos son delitos (37).

Existen algunas tendencias que consideran el ciberacoso como un nuevo tipo de acoso y otras tendencias que lo consideran una variante del acoso tradicional (43). Se debe tener en cuenta las características que difieren al ciberacoso del acoso tradicional como son:

- El contacto permanente: La conexión a internet sin límites espaciales ni temporales permite al acosador maltratar a la víctima constantemente, a diferencia del acoso escolar en que la víctima puede protegerse en casa y desconectar (42). En el acoso cibernético no existe descanso (42).

- Anonimato: Los acosadores ocultan su identidad o la suplantán, lo que les hace creerse más fuertes y con más poder, apareciendo sentimientos de invencibilidad y sin que cesen las conductas abusivas (37).

- Existencia de un mayor número de espectadores (43).

-Viralidad: Los contenidos que dañan a la víctima pueden difundirse a una gran rapidez y llegar a un gran número de personas (37).

- “Reducción de las restricciones sociales y dificultad para percibir el daño causado”(37): La distancia física que existe en las agresiones on-line, no permite al agresor observar la reacción de la víctima lo que disminuye la percepción del daño causado y dificulta que estos comportamientos cesen (37). Además, esta distancia física favorece la desinhibición de comportamientos de tipo agresivo (37).

El ciberacoso se manifiesta de múltiples formas que van cambiando conforme las tecnologías avanzan (2). Algunos ejemplos son insultos, amenazas, extorsiones, acusaciones ficticias, apropiación de datos de carácter personal y utilización de estos datos para chantajear, suplantación de la identidad etc. (2,41) El acosador utiliza contenidos privados y personales de la víctima para ejercer su poder y acosarle (2).

El *cyberbullying* puede ser una situación de acoso nueva para el menor, o puede ser la continuación de un caso de bullying que ya existía (41).

Además del rol de víctima y agresor, es importante destacar el papel de los espectadores que pueden actuar de forma pasiva (sin intervenir), o de forma activa, tanto protegiendo a la víctima, como posicionándose a favor del agresor, lo que agrava el problema (37). Es importante educar también a los espectadores, para tratar de solucionar la situación de ciberacoso cuanto antes (37).

Tras estas situaciones de acoso a través de la web, la víctima siente inseguridad, indefensión y temor (2). El ciberacoso mantenido en el tiempo produce problemas psicológicos importantes como una baja autoestima, ansiedad, depresión, alienación, suicidios (41,37,44). Pudiendo dificultar la integración del joven en el colegio, continuar aprendiendo o llevar una vida semejante al resto de compañeros (41). Los efectos del acoso a través de internet son igual de nocivos o peores que los efectos del acoso en las escuelas (41).

Un estudio realizado en 25 países europeos muestra que en España el 9% de los niños entre 9 y 16 años refiere haber acosado a otros jóvenes y el 16% afirma haber sido víctima de acoso (40).

Uso abusivo de las redes sociales:

En la actualidad, se necesita la conexión a internet para trabajar, estudiar o socializarnos, lo que puede llevar en algunos casos a realizar un uso excesivo del mismo (45). Las redes sociales forman parte de los espacios virtuales de internet más visitados (45).

Algunos autores defienden la existencia de conductas anómalas relacionadas con un uso excesivo de internet, sin llegar a producirse la adicción (35). Sin embargo, otros autores sí defienden la existencia de la adicción a internet (46). Se debe destacar que en la última publicación en el año 2014 del DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), no se incluyó como diagnóstico de desorden mental la adicción a internet (45). Es por ello, por lo que se va a hablar en el actual trabajo de uso abusivo de internet, en vez de adicción a internet.

Un uso abusivo podría considerarse la conexión de más de 3 horas diarias en el caso de los adultos y 2 horas diarias en el caso de los más jóvenes (17).

Algunos estudios afirman la existencia de la dificultad para disminuir la utilización de internet y redes sociales (40,46). Es por ello, por lo que algunos autores identifican síntomas que podrían clasificarse dentro de las adicciones conductuales (15, 46). Algunos ejemplos son, trastornos como la depresión, o el suicidio y síntomas como la tolerancia (la necesidad de aumentar el uso que se hace de internet para tener las mismas sensaciones que antes se tenían con un menor uso), la abstinencia (sensaciones psíquicas, físicas o sociales negativas al producirse una disminución brusca del uso de la web), saliencia (se produce cuando la conexión es lo más importante, dejando de lado o disminuyendo otras actividades importantes o vitales), cambios de humor (cuando aparecen sentimientos ansiolíticos, tranquilizantes etc. al usar internet), recaída (la tendencia a la vuelta de los patrones de uso de la web que se realizaban antes de un tiempo de abstinencia) (15,46,47). Sin embargo, otros autores defienden que los síntomas que causan el uso abusivo de internet son temporales por lo que no llegan a causar un desorden mental (45).

Otros síntomas de un uso abusivo de internet y redes sociales son daños psicológicos y sociales como la apatía, la falta de concentración, conflictos con otras personas o con uno mismo, la disminución de la realización de las actividades habituales para estar conectado a la red como quedar con amigos, estudiar etc. (45,15,40)

Relacionado con un uso abusivo de internet y redes sociales, se debe destacar el caso de Fear of missing out (FOMO) que significa en inglés, miedo a perderse algo (37). Esta sensación está íntimamente relacionada con las redes sociales. Los jóvenes comparten en redes sociales parte de sus vidas privadas, siendo frecuente encontrar información relacionada con los momentos felices de sus vidas (actividades con amigos, viajes, comidas apetitosas etc.) (1,37). Sin embargo, es menos común encontrar contenido relacionado con emociones negativas en redes sociales, “las redes sociales multiplican la idealización de la vida” (37). En este contexto, el internauta puede sentir miedo a perderse algo (FOMO). Es por ello, que los usuarios visualizan las redes sociales múltiples veces durante un día (37). De este modo, al comparar la vida mostrada en redes sociales, con la vida off-line, el individuo puede sentir desde envidia hasta depresión (37). Además, la visualización frecuente de estos espacios virtuales, puede llevar al internauta a un uso abusivo de las redes sociales.

Un estudio sobre el uso de smartphones en España muestra que el 15,8% de los jóvenes ha sentido agobio al no tener el teléfono móvil cerca, conforme aumenta la edad, también aumenta este sentimiento (38). Además, una mayor cantidad de chicas (21.3%) que de chicos (10.8%) han sufrido agobio (38).

Otro estudio realizado en algunos países europeos entre los que se encuentra España, muestra que en este país el uso abusivo de internet presenta cifras elevadas, el 31% se conecta a internet “muy o bastante a menudo sin estar realmente interesado en nada concreto”, el 12% refiere haber intentado “muy o bastante a menudo pasar menos tiempo en internet sin lograrlo” y “un 16% de los casos, el menor se ha sentido disgustado por no poder pasar menos tiempo en internet” (40). El 8% ha pasado menos tiempo con la familia, amigos o estudios por estar conectado y el 4% no ha comido o dormido lo suficiente (40).

Contacto con desconocidos:

Las redes sociales están cambiando la forma en que las personas se comunican, internet permite conocer a gente nueva con facilidad, lo que favorece el contacto con desconocidos (48).

Los internautas mantienen el contacto con personas “cercanas”, manteniendo vínculos fuertes tanto en la vida real como en la vida virtual, por ejemplo amigos, compañeros, familia etc. (49) También mantienen el contacto con personas “lejanas”, con los que se tuvo una relación en el pasado, pero en la actualidad las circunstancias dificultan que estas relaciones se fortalezcan, por ejemplo los excompañeros de una actividad deportiva, de clase etc. (49) Por último, y menos frecuentemente, se establece contacto con personas desconocidas (49).

Se debe aclarar el concepto de persona desconocida para los jóvenes, ya que este grupo etario, no considera como desconocido a los amigos de amigos (48). Por otro lado, les aporta seguridad mantener una conversación corta con la persona desconocida y poder visualizar su perfil a la hora de aceptarlo como amigo en redes sociales (49).

Una de las funciones principales de las redes sociales es la comunicación y la ampliación del círculo social (49). Para ampliar el número de amistades, muchos jóvenes se ponen en contacto a través de redes sociales con personas que no conocen (49). Muchos menores realizan estas acciones buscando popularidad o porque lo consideran divertido (49). “Entre los menores de 10 y 13 años: un 10% reconoce que se ha relacionado online con personas ajenas a su entorno, de los cuales un 5,6% ha llegado a quedar físicamente con ellos” (49).

Al ponerse en contacto el menor con personas desconocidas está poniendo en peligro su seguridad y están aumentando los riesgos a sufrir daños a través de las redes sociales. Algunos de los riesgos que se encuentran son los engaños, la suplantación de identidad, el *cyberbullying* o el abuso sexual (49).

El 4,7% de los usuarios de Facebook, el 19.4% de los internautas de Twitter, el 13.7% de los individuos que usan YouTube y el 12.9% de aquellos que usan Instagram, aceptan a personas desconocidas (21).

Según un estudio realizado en 25 países europeos (entre los que se encuentra España) a niños entre 9 y 16 años, muestra que el 21% de los jóvenes encuestados, han contactado con desconocidos en algún momento y el 9% han quedado en la vida real con alguien que conocieron a través de internet.

Sexting:

El sexting es la difusión de imágenes o vídeos de carácter sexual de forma voluntaria (37). La palabra sexting proviene del inglés, de la palabra “sex” (sexo) y “texting” (enviar mensajes de texto) (50). Cuando se creó este término solo se hacía referencia al envío de mensajes de texto de tipo sexual (50). En la actualidad, este término se ha ampliado también al envío de fotografías y vídeos (50). La disponibilidad de móviles con cámaras de fotos, facilitan la práctica del sexting (51).

Algunos de los motivos por los que los jóvenes practican el sexting son, la mejora de la autoestima o la respuesta a la presión que está ejerciendo una tercera persona para que envíen contenidos de naturaleza sexual, muchas veces es la persona de la que se encuentran enamorados (52). Por otro lado, muchos jóvenes consideran el envío de este tipo de imágenes a sus parejas como un acto de amor (2). Hay que destacar que, muchos menores desconocen las consecuencias que esta acción puede traer (52).

Consecuencias que puede traer el sexting:

El principal riesgo que tiene el sexting es la difusión del contenido sexual (50). Una vez enviado el vídeo o la foto, se pierde el control de quién lo posee (50). Como consecuencia de esta difusión incontrolada, pueden aparecer en el menor sentimientos de desconfianza, humillación, indefensión, desazón etc. (52) Unidos a estos sentimientos pueden aparecer problemas psicológicos como “ansiedad, depresión, disminución o aumento del apetito o, incluso, en los casos más extremos: intentos autolíticos (suicidio)” (52).

Pero el problema no se limita solamente a los daños que trae la difusión y visualización de estos contenidos de naturaleza sexual. Sino que además de la visualización, los remitentes pueden utilizar estos contenidos para acosar, linchar o chantajear al joven que aparece en estas imágenes o vídeos (52).

El sexting está muy relacionado con el *grooming* y la *sextorsión* (52). Tanto en el *grooming* como en la *sextorsión*, existe una persona que extorsiona y que normalmente es desconocida para el menor (37). En muchas ocasiones esta persona es adulta y se hace pasar por un menor de edad a través de un perfil falso de una red social (52). En el caso de la *sextorsión*, cuando esta persona obtiene las fotos o vídeos de contenido sexual de la víctima, las utiliza para chantajearle con la publicación de estos contenidos a cambio de conseguir lo que el victimario desee (52). Sin embargo, en el caso del *grooming*, el victimario las utiliza para chantajear y abusar sexualmente de la víctima. Muchas veces este chantaje se utiliza para quedar con la víctima y abusar físicamente de ella (52).

Según una encuesta realizada en 25 países europeos en niños entre 9 y 12 años por EU Kids online, en España el 10% de los jóvenes afirman haber recibido este tipo de mensajes, mientras que solamente el 1% han comentado que los envían (40).

Según otro estudio realizado en España sobre los hábitos seguros que realizan los niños y adolescentes cuando utilizan sus teléfonos móviles, muestra que el 2,2% de las chicas practican el sexting, frente al 0.9% de los chicos (38). Este mismo estudio revela que las acciones relacionadas con el *grooming* como recibir contenidos de tipo sexual por un adulto tiene una prevalencia más baja que el sexting (0,6%) (38).

6. ANÁLISIS ESTRATÉGICO (DAFO)

Para conocer el contexto en el que se desarrolla la intervención, se utilizará la matriz DAFO. Con esta herramienta, se realizará un análisis interno (debilidades y fortalezas) y un análisis externo (amenazas y oportunidades) de la situación del proyecto. Este análisis servirá para guiar en el establecimiento de metas realistas.

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> -Vulnerabilidad de los jóvenes a desarrollar conductas de riesgo. -La confianza de los jóvenes en el manejo técnico de las redes sociales, disminuye la conciencia de riesgo y favorece la aparición de conductas inseguras. -Escasos conocimientos de los adultos relacionados con los nuevos aparatos tecnológicos. -El reducido tiempo que la enfermera de atención primaria posee, puede dificultar la puesta en marcha de esta intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> -Necesidad de recursos económicos para llevar a cabo esta intervención. -El alto acondicionamiento tecnológico de las familias en los hogares y la adquisición de teléfonos móviles por parte de los jóvenes de forma temprana. -La facilidad de acceso a internet en cualquier momento y en la mayoría de lugares. -El cambio en la forma de comunicación y la incorporación de las TICs en múltiples esferas de la vida (trabajo, estudios, participación etc.) obligan a utilizar los aparatos tecnológicos frecuentemente.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> -La educación se realizará tanto a los padres como a los menores para conseguir una prevención de riesgos lo más eficaz posible. -Si los alumnos adquieren unos buenos hábitos en el uso de redes sociales, desde que comienzan a usar estos espacios virtuales, será más fácil que estos se mantengan en el tiempo. -Beneficios en los jóvenes al prevenir las conductas de riesgo y evitar los daños que el uso de redes sociales puede causar. -Equipo multidisciplinar implicado en la intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realización de las sesiones para los niños en horario escolar. - Realización de la sesión para los familiares en un horario que facilite la asistencia de estos. - Prestación por parte del colegio de recursos materiales (ordenadores, aulas, proyectores, pizarra digital, altavoces, fotocopias etc.)

Tabla 1: Análisis estratégico DAFO.

Fuente: Elaboración propia.

7. METODOLOGÍA

Qué hacer:

El nombre de este proyecto es **¡PROTÉGETE Y NAVEGA SEGURO!** Esta intervención consiste en realizar unas sesiones para educar a los niños y sus padres o tutores legales de la clase de 5º A de Primaria del colegio de Escolapios de Tafalla, sobre los beneficios y los riesgos de las redes sociales, en concreto sobre el ciberacoso, el sexting, el uso abusivo de las redes sociales, la privacidad y el contacto con desconocidos.

Se pretende que este plan de educación sea efectivo para que pueda ser implantado en la otra clase (5ºB) y en el resto de escuelas de Navarra. En el caso de que se demuestre la efectividad del proyecto, cada centro de salud se encargaría de educar a los colegios que formen parte del territorio que atienden.

A quiénes (Grupo diana):

Según el *“Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.”*, el uso de las redes sociales es legal a partir de los 14 años, exceptuando el caso de los menores de 14 años con el consentimiento de sus padres, es por ello que esta intervención pretende educar a los jóvenes antes de que puedan comenzar a utilizar estas herramientas o en el comienzo del uso de las redes sociales (en el caso de que hayan adquirido el consentimiento de los padres), con el objetivo de prevenir los riesgos a los que puede ser sometido el menor durante la navegación.

Esta intervención pretende educar a los niños de 5º de primaria (10-11años) del colegio de escolapios (Escuelas Pías) de Tafalla, donde existen dos clases de 5º curso, pero esta intervención se impartirá solamente a una de las clases. La clase ha sido escogida al azar y en concreto los alumnos que recibirán las sesiones son los que pertenezcan a la clase de 5ºA. El objetivo de escoger solamente una clase es comprobar la eficacia del proyecto antes de implantarlo en la otra clase (5ºB) y antes de impartirlo en el resto de colegios Navarros.

De la misma forma, se considera necesario que los padres sean informados de estos riesgos para que puedan ayudar a sus hijos durante la navegación, y así conseguir que esta sea lo más segura posible. Uno de los lugares donde se utiliza internet de forma más frecuente es en el domicilio, donde el menor pasa una gran cantidad de horas al día (11). En el domicilio, son los padres los que deben poner límites y controlar el uso que hace el menor de las redes sociales, es por ello por lo que los familiares son una pieza clave para cambiar los hábitos de los menores. Además, estos también ejercen la función educadora, por lo que pueden ayudar al menor a reforzar los conocimientos y habilidades adquiridos en este proyecto.

Quién:

Las sesiones serán impartidas por la enfermera del centro de salud de Tafalla. Los profesionales enfermeros están capacitados para adquirir diferentes roles (educador, investigador, administrador y asistencial). En este caso, se estaría desarrollando el rol educador, en el que se pretende mediante la educación, prevenir los efectos nocivos de las redes sociales, que principalmente provocan trastornos mentales. La enfermera se encargará de impartir las sesiones y evaluar la eficacia de estas.

Los profesores colaborarán con la enfermera en todo lo que necesite para llevar a cabo las sesiones, ayudarán en la organización y en la reserva de aulas, aportarán ideas etc., es decir, los profesores trabajarán de forma coordinada con la enfermera para llevar a cabo este proyecto.

También, se contará con la ayuda de la directora para coordinar y organizar adecuadamente la intervención y que esta pueda llevarse a cabo con el mayor éxito posible.

Dónde:

Para poder acceder al mayor número posible de personas entre 10 y 11 años, la intervención se realizará en el colegio. Al ser la educación primaria obligatoria para los menores, será este el lugar más fácil para poder reunir a la mayor cantidad posible de personas pertenecientes a este grupo etario.

Cuándo:

Este proyecto tendrá una duración total de 4 semanas. Pretende llevarse a cabo en el curso 2019-2020, en el mes de octubre. Durante el mes de septiembre, los alumnos tienen clase solo por la mañana. Por ello, se ha decidido realizar las sesiones una vez pasado este mes, para que los niños hayan conseguido centrarse en el curso académico tras los meses de verano. Además, se imparte un mayor número de horas semanales y será más fácil que los profesores se organicen para prestar dos horas del horario semanal a la realización de esta intervención. También se tendrá en cuenta que en el mes de octubre no se realizan las evaluaciones, ni los exámenes finales, por lo que se interrumpe en menor medida el calendario académico.

Para llevar a cabo este proyecto se realizará una primera reunión el martes día 1 de octubre con los profesores, por ser el martes de 17:00 a 19:00, el tiempo donde los profesores se reúnen para planificar las clases. Esta sesión solo durará una hora, por lo que se dejará tiempo a los profesores para que puedan planificar otros asuntos. En esta reunión se comentará a los profesores que avisen cuanto antes a los familiares mediante una circular que explica el proyecto que se va a realizar y del día de la sesión destinada a las familias, para facilitarles la participación. **(anexo 1)**

La segunda sesión será con las familias el lunes día 7 a las 17:00. Los niños terminan las clases a las 16:50, por lo que se considera que la salida del colegio es una buena hora, por ser el momento en que los padres acuden al centro escolar a recoger a sus hijos. Con este horario se pretende conseguir la máxima participación posible. Además, previamente han sido avisados con una semana de antelación aproximadamente, para que puedan organizarse y acudir. Esta sesión durará dos horas, como consecuencia de la gran cantidad de contenidos que se pretenden enseñar.

Esta sesión con los padres o tutores se impartirá antes que las sesiones con los niños para, que desde el comienzo del proyecto los padres conozcan los riesgos y las pautas a seguir y puedan aplicarlas en sus domicilios lo antes posible. De esta manera, los niños recibirán educación en el colegio y esta será reforzada en sus domicilios.

Se tendrá en cuenta, que pueden existir padres que el día que se realice esta sesión informativa no puedan acudir. Por ello, en la primera sesión realizada con los niños, se les dará una hoja informativa, para que los niños entreguen a los padres. Por un lado, esta hoja informativa pretende informar a los padres que no hayan podido acudir a la sesión y que este tema les interese, y por otro lado, se pretende reforzar los conocimientos adquiridos de los padres que sí hayan acudido a la sesión. Con este documento pueden releer los riesgos y las pautas a seguir, recordar y asimilar conceptos etc. **(anexo 2)**

Por otro lado, se realizarán 2 sesiones semanales con los alumnos con el objetivo de no espaciar demasiado una sesión con otra, para que exista una continuidad y así facilitar el aprendizaje. En un primer momento, las sesiones con los alumnos se planificarán los martes y los jueves, pero estos días serán confirmados en la reunión con los profesores y en caso de existir algún inconveniente en realizarlas esos días de la semana, se cambiarán las fechas.

El horario escogido para las sesiones con los alumnos es antes del recreo, porque conforme van pasando las clases durante el día, los alumnos están cada vez más cansados y la hora de antes del recreo, es una de las primeras horas del día (9:50-10:45). Cada sesión durará 55 minutos, al igual que el resto de clases impartidas de forma habitual. Al terminar cada sesión, se dará la oportunidad a los alumnos de comentar en la hora del recreo si han tenido algún problema de los explicados, de forma individual e íntima. Mientras el resto de compañeros van al patio, se podrá hablar con los alumnos que deseen comentarnos sus problemas o dudas, con calma y de forma discreta. De esta forma, en la hora del recreo se pueden detectar riesgos que se han convertido en realidad y se podrá ayudar a los alumnos que han sufrido daños, aconsejando en la forma de actuar ante su situación.

En total la enfermera utilizará 8 horas y media de trabajo en este proyecto.

OCTUBRE 2019						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31	1 Reunión con los profesores. 17:00 a 18:00 h	2	3	4	5	6
7 Sesión con las familias 17:00-19:00 h	8 Sesión con los alumnos: ciberacoso 9:50-10:45 h	9	10 Sesión con los alumnos: uso abusivo de redes sociales 9:50-10:45 h	11	12	13
14	15 Sesión con los alumnos: privacidad 9:50-10:45h	16	17 Sesión con los alumnos: contacto con desconocidos 9:50-10:45 h	18	19	20
21	22 Sesión con los alumnos: sexting 9:50-10:45 h	23	24 Sesión con los alumnos: Beneficios + cierre del proyecto + evaluación 9:50-10:45 h	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Tabla 2: Cronograma.

Fuente: Elaboración propia.

Cronograma

Cada actividad se encuentra explicada de forma detallada en anexos, donde también se encuentra el material didáctico que se entregará a los asistentes de cada sesión.

Reunión con los profesores:

Asistentes: Enfermera/o, profesor/a de la clase 5ºA, la directora que ayudará a coordinar las actividades.

Lugar: Sala de profesores

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo	Observaciones
1ª Actividad	<p>Explicación del proyecto y entrega de una hoja resumen de la intervención.</p> <p>Responder a las dudas</p>	35' de exposición del proyecto + 5 minutos de dudas	-Hoja resumen de la intervención (anexo 3)	<p>-Informar del proyecto.</p> <p>-Conseguir la colaboración de los profesores.</p>	
2ª Actividad	Sugerencias de mejora.	10'	<p>-Folios en blanco</p> <p>-Bolígrafos</p>	- Conocer áreas de mejora del proyecto.	Estas sugerencias se escribirán y se recogerán. Se tendrán en cuenta para otras intervenciones futuras, o para hacer pequeños cambios de última hora en la intervención actual.
3ª Actividad	Ultimar los detalles de la intervención.	9'	No se necesitan materiales	-Concretar y acordar la reserva de aulas, días de la semana, horarios etc.	
4ª Actividad	Entrega de la circular para las familias	1'	-Circular (Anexo1)	-Entrega de la circular a los profesores para repartir a los niños e informar a las familias del proyecto, además de animar a estas a acudir a la sesión para familiares.	

Tabla 3: Reunión con profesores.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión con los padres:

Asistentes: Enfermero/a, padres, madres, tutores o familiares.

Lugar: Aula habitual de los alumnos, al ser fuera del horario escolar está libre.

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ªActividad	Rejilla	-10' para escribir -10' para la puesta en común	-Hojas con la actividad impresa (Anexo 4) -Bolígrafo	-Averiguar los conocimientos que poseen los padres de los riesgos de las redes sociales, los beneficios y las medidas de seguridad.
2ªActividad	5 vídeos con tiempo para responder a las preguntas tras cada vídeo.	-Vídeo 1: 1'05'' + 2' de preguntas -Vídeo 2: 1'50'' + 6' de preguntas -Vídeo 3: 2'37'' + 4' de preguntas -Vídeo 4: 3'38'' + 2' de preguntas -Vídeo 5: 1'+2' de preguntas -Puesta en común: 15' Tiempo total 41'	-Proyector -Ordenador -Pantalla para proyectar -Altavoces -Fotocopia -Bolígrafo (Anexo 5)	-Conocer en qué consisten los riesgos tratados en este proyecto de forma amena.
3ªActividad	Lectura de noticias de periódico con preguntas	3' lectura de las noticias 6' respuesta a las preguntas	Fotocopia con las noticias (Anexo 6)	-Ser conscientes de la magnitud del problema.
4ªActividad	Lluvia de ideas y exposición de conocimientos.	-10' para escribir las ideas. -10 minutos puesta en común. -10' para que la enfermera complete la información	-Folios blancos -Bolígrafo -Pizarra -Fotocopia con pautas a seguir (Anexo 7)	-Reflexionar sobre la forma de educar. -Adquirir habilidades, herramientas y actitudes para educar y proteger a los menores.
5ªActividad	Evaluación	10'	-Fotocopia con la evaluación (Anexo 8) -Bolígrafo	-Conocer la efectividad de la clase.
6ªActividad	Responder dudas	10'	-Sin materiales	-Dejar claros los contenidos explicados.

Tabla 4: Sesión con los padres.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad con los alumnos:

1ª Sesión: Ciberacoso:

Asistentes: Alumnos, enfermero/a y tutor/a de 5ºA.

Lugar: Aula habitual de los alumnos

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ª actividad	2 videos y una discusión final	-Duración del primer vídeo 1'20'' -Duración del segundo vídeo: 2'28'' -Respuesta de las preguntas: 5' -Puesta en común: 5' -Dudas: 5' Total de la actividad: 19'	-Proyector -Ordenador -Altavoces -Pantalla para proyectar el video -Ficha con ejercicios. (anexo 9) -Lápiz	-Enseñar qué es el ciberacoso. -Enseñar cómo se debe actuar. -Reflexionar y fomentar la empatía.
2ª actividad	Juego de la oca	20'	-Ficha con el tablero de la oca impreso (anexo 10) -Dados -Fichas	-Enseñar la forma correcta de actuar frente al ciberacoso de forma amena. -Asimilar qué es el ciberacoso.
3ª actividad	<i>Rol playing</i> (Anexo 11)	15'	No se necesita ningún material	-Fomentar la empatía con la víctima. -Enseñar la forma correcta de actuar como víctima y espectador. -Educar en conductas que no se deben realizar. -Distinguir los papeles de víctima, agresor y espectador.
4ª actividad	Entrega de tríptico	1'	Tríptico (anexo 2)	-Informar a los familiares de los riesgos y los consejos de protección.

Tabla 5: 1ª sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

2º sesión: Uso abusivo de las redes sociales

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ªactividad	Video con discusión	-Duración del video: 4'46'' -Contestar a las preguntas 5' -Puesta en común y dudas 10'	-Proyector -Ordenador -Pantalla para proyectar -Altavoces -Ficha con las actividades (anexo 12) -Lapiceros	-Aprender qué es un uso excesivo de internet. -Aprender qué es la huella digital. -Reflexionar sobre un uso abusivo de internet y qué cosas deben subirse a internet.
2ªactividad	Lección participada	-5' para escribir las ideas -10' de puesta en común -10' para completar las ideas con la aportación del profesional	-Hojas en blanco -Lapiceros -Ficha con las recomendaciones (Anexo 13) -Pizarra	-Reflexionar sobre las acciones que se pueden realizar para disminuir el uso que se hace de redes sociales. -Aprender a controlar el tiempo que se pasa en redes sociales.
3ªactividad	Lluvia de ideas (anexo 14)	5'	-Pizarra -Tizas	-Reflexionar sobre otras formas de utilizar el tiempo más productivas que el uso de redes sociales. -Animar a los alumnos a utilizar menos las redes sociales y aprovechar este tiempo con actividades más productivas.
4ªactividad	Cuestionario	5'	-Ficha con el cuestionario (Anexo 15)	-Hacer reflexionar a los alumnos sobre el uso que realizan de las TICs.

Tabla 6: 2º sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

3º sesión: Privacidad y respeto

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ª actividad	Vídeo con discusión	-Vídeo: 5'16'' -Respuesta a las preguntas:10' -Puesta en común y dudas 12'	-Proyector -Pantalla para proyectar -Altavoces -Ordenador -Hoja con preguntas (anexo 16) -Lapiceros	-Reflexionar sobre los contenidos colgados en internet de forma pública y los problemas que esto puede traer.
2ª actividad	Imágenes con discusión	-8' contestar a las preguntas. -10' puesta en común.	-Fichas (anexo 17) -Lapiceros	-Aprender qué contenidos son adecuados para colgar en redes sociales y cuáles no lo son. -Reflexionar con quién se puede compartir la información que se cuelga en la red. -Reflexionar sobre los riesgos que puede traer la publicación de algunos contenidos.
3ª actividad	Ejercicio	-5' realizar el ejercicio -5' puesta en común	-Fichas (anexo 18) -Lapiceros	-Aprender qué contenidos se deben compartir y cuáles no.

Tabla 7: 3º sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

4º sesión: Comunicación + contacto con desconocidos.

Lugar: Esta es la única sesión en la que se usará el aula de informática.

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ª actividad	Vídeo + discusión	-Vídeo: 2'46'' -Respuesta a las preguntas: 6' -Puesta en común y dudas: 8'	-Proyector -Pantalla para proyectar -Altavoces -Ordenador -Hoja con las preguntas (anexo 19) -Lapiceros	-Aprender unos buenos hábitos de comunicación.
2ª actividad	2 casos prácticos y ayuda a la toma racional de decisiones.	-Resolver los casos prácticos 8'. -Puesta en común y resolución de dudas 8'. -Explicar el árbol de la decisión y dudas 8'.	- Ficha con los casos prácticos (anexo 20) -Ficha con el árbol de decisión (anexo 20) -Lápiz	-Aprender a tomar decisiones relacionadas con la aceptación en redes sociales a personas desconocidas. - Analizar los casos y reflexionar sobre la mejor forma de actuar.
3ª actividad	Juego de internet (anexo 21)	15'	Ordenadores	-Aprender con quién se puede compartir la información que se cuelga en redes sociales y con quién no. -Enseñar cómo compartir la información con precaución.

Tabla 8: 4º sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

5ª sesión: Sexting

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ª actividad	Video + discusión	Duración del video: 6'37". Responder a las preguntas 8'. Puesta en común 9'.	-Ficha con las preguntas -Lápiz -Proyector -Pantalla para proyectar -Altavoces -Ordenador (anexo 22)	-Conocer qué es el sexting, los problemas que puede causar y cómo se debe actuar.
2ª actividad	Fotografías + discusión	8' para responder a las preguntas + 10' puesta en común.	-Ficha con las fotografías y las preguntas -Lápiz (anexo 23)	-Reflexionar sobre el envío de fotografías sugerentes.
3ª actividad	Ruleta de la reflexión	10'	-Ruletas de cartulina (anexo 24) -2 clips encuadernadores	Reflexionar sobre la mejor forma de actuar y conocer las razones por las que es peligroso hacer sexting y por las que se debe evitar.
4ª actividad	Resolver dudas	4'	Oral	Aclarar conceptos

Tabla 8: 5ª sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

6ª sesión: Beneficios + cierre del proyecto + evaluación

	Actividad	Duración	Materiales	Objetivo
1ª actividad	Phillips 66. Tema: beneficios de las redes sociales. (En grupos de 6 personas)	6' para pensar ideas + 10' para la puesta en común.	-Hojas en blanco -Lapiceros	-Conocer los beneficios que encuentran los alumnos de las redes sociales. -Hacer comprender a los menores que no solo las redes sociales tienen riesgos y peligros. Realizando un buen uso también tienen ventajas.
2ª actividad	Creación de murales. Temática: Cómo protegernos en redes sociales.	30'	-Cartulina -Rotuladores -Lápices de colores -Bolígrafo	-Plasmar en un cartel un resumen del proyecto para colgarlo en la pared y tener presente lo aprendido durante el curso.
3ª actividad	Evaluación	9'	-Lápices -Fichas de evaluación (anexo 25)	-Comprobar la eficacia del proyecto para poder aplicarlo en 5ºB y en otros colegios Navarros.

Tabla 8: 5ª sesión alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

Evaluación

Mediante la evaluación del programa, se conocerá la eficacia final de este, lo que justificará la implantación del programa en el resto de colegios de Navarra. Para ello se deben evaluar los siguientes apartados.

Evaluación de la estructura:

Mediante la evaluación de la estructura del programa, se conoce si los recursos de los que se dispone han sido adecuados y suficientes.

En cuanto a los recursos materiales, el colegio de Escolapios de Tafalla ha prestado las aulas necesarias para llevar a cabo este proyecto (aula de informática y aula habitual donde los alumnos reciben las clases) y múltiples materiales como (altavoces, ordenadores, fotocopias, proyector, pantalla para proyectar las imágenes, hojas en blanco etc.). Los alumnos también disponen de algunos materiales propios de los que han hecho uso, como lapiceros, bolígrafos, lápices de colores, rotuladores etc.

También se deben tener en cuenta los recursos humanos. Para este programa se ha necesitado un enfermero/a que imparte las sesiones tanto a los alumnos como a los familiares y la tutora del aula de 5ºA que ha colaborado con buena disposición con la enfermera para llevar a cabo las sesiones. También, la directora del colegio, ha ayudado en la organización de este proyecto, reservando aulas, aportando el material necesario etc.

Evaluación del proceso de desarrollo

Tanto la enfermera, como la tutora de los alumnos de 5ºA que colabora con la enfermera durante las sesiones, puede realizar la evaluación del proceso de desarrollo. Esta evaluación consiste en comprobar que en toda la intervención y en cada sesión, sí se cumple el cronograma planificado previamente, los tiempos de las actividades, la consecución de los objetivos establecidos etc. Esta evaluación se realizará de forma continuada.

Evaluación de los resultados

Al terminar la sesión con los padres o tutores de los niños de la clase de 5ºA, se les dará un cuestionario para poder evaluar la efectividad del programa. De esta manera se conocerán los aspectos a mejorar de esa sesión, el grado de satisfacción con la clase recibida y la adquisición de conocimientos tras esa sesión. **(anexo 8)**

También se realizará una evaluación de resultados al terminar la sexta sesión con los alumnos. En esta evaluación, mediante un cuestionario se conocerá la adquisición de habilidades, conocimientos y actitudes relacionados con los riesgos de las redes sociales por parte de los menores. **(anexo 25)**

8. ANÁLISIS COSTE-BENEFICIO

Los costes de este proyecto no son muy elevados. Los agentes que intervendrán son el tutor de la clase de 5ºA y la enfermera. El tutor ayudará a impartir las sesiones con los niños y participará en la reunión de profesores previa al inicio de las sesiones educativas. Todas las horas se encuentran dentro de su jornada laboral, por lo que no recibirá una compensación económica extraordinaria. Por otro lado, la enfermera que realizará este programa será la enfermera del centro de salud de Tafalla. Algunas horas las impartirá por la mañana y otras por la tarde. Se debe destacar que las tres horas realizadas en horario de tarde, también se encuentran dentro de su jornada laboral. Se realizará una compensación horaria, para que la enfermera cumpla con las horas de su jornada.

Los recursos estructurales que se necesitarán, serán prestados por el colegio de Escolapios de Tafalla. Estos son, el aula de informática y el aula habitual donde los alumnos reciben las clases. Por otro lado, los recursos materiales como las fotocopias, los ordenadores, el proyector, altavoces, pizarra... también serán asumidos por el colegio.

Con la realización de este programa se pretenden evitar daños psicológicos como ansiedad, depresión, intentos autolíticos, disminución de la autoestima, falta de concentración, apatía, adicción o uso abusivo de las redes sociales etc. Pero también son frecuentes otro tipo de daños, como la dificultad para socializar, los conflictos

con otras personas o la dificultad para llevar una vida semejante a otros compañeros de la misma edad (39,41,37,44,45,15,52). Dependiendo del tipo de problema, se requerirán distintos recursos como psicólogos, psiquiatras, enfermeras, pediatras, tratamientos farmacológicos etc. Además, dependiendo de la intensidad del problema, el número de visitas a las consultas con el profesional sanitario que se requiera en cada situación puede variar, así como el tipo de tratamiento. Por ello, es difícil calcular el número exacto de euros de beneficio adquirido con la realización de este programa. Se debe tener en cuenta, que los daños que las redes sociales causan no son banales y la recuperación es difícil y costosa. Con este programa se pretende disminuir la prevalencia de estos daños para producir un ahorro en el sistema sanitario y en el coste a nivel de la salud de las personas.

9. RESULTADOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR

- Alfabetización digital a edades tempranas, que pretende crear unos buenos hábitos de navegación que sean útiles para los alumnos durante el resto de sus vidas, ya que aumentarán la seguridad, disminuirán los riesgos y los daños, aumentará la salud y la calidad de vida de la población.
- La elevada utilización de internet y las nuevas tecnologías en los niños, además de la escasa educación relacionada con la responsabilidad y la prevención de daños, justifican el objetivo de dotar de conocimientos mediante esta intervención a los “*nativos digitales*” y a las familias, sobre los beneficios, los potenciales riesgos y los daños que se pueden producir a través de las redes sociales.
- Adquisición de una actitud proactiva en la protección de los riesgos derivados del uso de las redes sociales, tanto en los niños como en las familias.
- Realización y mantenimiento en el tiempo de habilidades y conductas que aporten seguridad durante la navegación en redes sociales, en todos los asistentes de las distintas sesiones.
- Prevención de las consecuencias nocivas (daños psicológicos y sociales) que los riesgos pueden producir cuando se hacen realidad.

-Implicación, compromiso y actitud positiva de las familias, los niños, los profesores y la enfermera del centro de salud de Tafalla para conseguir que la intervención forme un ambiente virtual de seguridad, respeto y empatía.

-Conseguir la mayor efectividad posible con este proyecto de bajo coste, que se refleje en unos resultados de evaluación positivos, para poder implantar la intervención tanto en la clase de 5ºB del colegio de Escolapios de Tafalla, como en el resto de colegios Navarros.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. CapillaGarrido E, Delgado DSC. PHUBBING. CONECTADOS A LA RED Y DESCONECTADOS DE LA REALIDAD. UN ANÁLISIS EN RELACIÓN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO . Rev Medios y Educ [Internet]. 2017;50:173-85. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61768/37776>
2. Torres Alberio C, Robles JM, de Marco S. El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2013. Disponible en: http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/1E2C80BD-92BC-4BA8-BC97-446049D76EBB/298163/Observatorio_publicaciones_El_Ciberacos_Juvent.pdf
3. L DEA, G PAD. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Rev Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2015;26(1):7-13. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0716864015000048>
4. Real Academia Española. internet [Internet]. RAE. 2018. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=LvskgUG>
5. Villalobos OS. Tecno-Adicción al sexo en la población juvenil: propuesta de un modelo y una escala de evaluación [Internet]. Universidad Computense de Madrid; 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=151674>
6. Garc C, Torres CN, El D, Dios MR De. REDES SOCIALES , USOS POSITIVOS Y NEGATIVOS : CASO FACEBOOK. Rev científica electrónica Educ y Comun en la Soc del Conoc [Internet]. 2015;l(15). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5166220>
7. Sanchez D, Lázaro P. La adicción al Whatsapp en adolescentes y sus implicaciones en las habilidades sociales. Tendencias pedagógicas [Internet]. 2017;29:121-34. Disponible en:

<https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/7087/7455>

8. ELOGIA. Estudio Anual de Redes Sociales 2018 [Internet]. 2018. p. 56.
Disponible en: https://iabspain.es/wp-content/uploads/estudio-redes-sociales-2018_vreducida.pdf
9. Instituto de estadística de Navarra. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares [Internet]. 2017.
Disponible en:
https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Economia+y+Hacienda/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Estadistica/NotasPrensa/SociedadInformacionEquipamientoUsoTCHogares.htm
10. Concepción N, Charo S, Xavier B. Impacto de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en las Relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros [Internet]. Gobierno de Navarra. 2003. p. 96. Disponible en:
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/35D45782-9307-4148-AF77-9E719288D4BF/85537/Tics2.pdf>
11. OMS. Desarrollo en la adolescencia [Internet]. [citado 26 de enero de 2019].
Disponible en:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
12. Casado MÁ, Garitaonandia C, Jiménez E, Garmendia M, Karrera I, Moreno G. Los niños y niñas de la brecha digital en España [Internet]. Madrid; 2018.
Disponible en: <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/informe-los-ninos-y-ninas-de-la-brecha-digital-en-espana>
13. Ruido P, Castro Y, Fernández M. El impacto de las Redes Sociales en adolescentes gallegos / as : análisis cualitativo. Rev Estud E Investig EN Psicol Y Educ. 2017;(13).
14. La Policía Foral ha impartido este año charlas sobre los riesgos de internet a más de 1.700 escolares [Internet]. www.navarra.es. 2013. Disponible en:
https://www.navarra.es/home_es/Actualidad/Sala+de+prensa/Noticias/2013

/12/24/policia+foral+charlas+colegios+riesgos+internet+2013.htm

15. Garcia del Castillo JA. Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. Heal Addict / Salud y Drog [Internet]. 2013;13(1):5-14. Disponible en: <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/188/186>
16. RAE. Definición red social [Internet]. Real Academia Española. 2018. Disponible en: <https://dle.rae.es/?id=VXs6SD8>
17. Cuyún Echeverría MI. «Adicción a redes sociales en jóvenes»(estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). Autoridades de la Universidad Rafael Landívar del Campus Central; 2013.
18. Ellison NB. Social Network Sites : Definition , History , and Scholarship. J Comput Commun [Internet]. 2008;13:210-30. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
19. Herrera Harfuch MF, Pacheco Murguía MP, Palomar Lever J, Zavala Andrade D. La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Psicol Iberoam [Internet]. 2010;18(1):6-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
20. De Frutos Torres B, Marcos Santos M. Disociación entre las experiencias negativas y la percepción de riesgo de las redes sociales en adolescentes. El Prof la Inf [Internet]. 2017;26(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Frutos_Belinda/publication/312081143_Disociacion_entre_las_experiencias_negativas_y_la_percepcion_de_riesgo_de_las_redes_sociales_en_adolescentes/links/596fa6dc4585158a48ff8714/Disociacion-entre-las-experiencias-negativas-y-la-percepcion-de-riesgo-de-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf
21. Rodríguez García L, Magdalena Benedito JR. Perspectiva de los jóvenes sobre seguridad y privacidad en las redes sociales. Icono 14 [Internet]. 2016;14:24-49. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5345626>
22. Cardona Rivera M. Las redes sociales a través de la web 2.0: el caso de las

- mujeres en Puerto Rico [Internet]. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID; 2016. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=126287>
23. Simon Kemp. The state of the internet in Q4 2018 [Internet]. we are social. 2018 [citado 26 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://wearesocial.com/uk/blog/2018/10/the-state-of-the-internet-in-q4-2018>
 24. Marañón CO. REDES SOCIALES Y JÓVENES: UNA INTIMIDAD CUESTIONADA EN INTERNET. Rev ciencias Soc. 2012;(54):1-16.
 25. AIMC. AUDIENCIA DE INTERNET [Internet]. Madrid: AIMC; 2018. Disponible en: <https://www.aimc.es/egm/audiencia-internet-egm/>
 26. Asociación para la investigación de medios de comunicación (AIMC). 2ª Ola EGM : aumenta el consumo de internet entre los menores de 14 años [Internet]. AIMC asociación para la investigación de medios de comunicación; 2017. Disponible en: https://www.aimc.es/a1mc-c0nt3nt/uploads/2017/07/170705_egm_2017ola2.pdf
 27. Urueña Alberto, Seco Jose Antonio, Castro Raquel CS. Perfil sociodemográfico de los internautas, análisis de datos INE 2017 [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.ontsi.red.es/ontsi/es/content/perfil-sociodemografico-de-los-internautas-datos-ine-2017>
 28. Instituto de estadística de Navarra. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares [Internet]. 2018. Disponible en: https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Economia+y+Hacienda/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Estadistica/NotasPrensa/SociedadInformacionEquipamientoUsoTCHogares.htm
 29. BARRO GC. LA ADOLESCENCIA COMO PERIODO DE CAMBIO. LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD EN EL ADOLESCENTE [Internet]. Universidad Internacional de La Rioja; 2014. Disponible en: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3061/Gema_Cortina_B

arro.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. GARCÍA GALERA M del C, DEL OLMO BARBERO J, DEL HOYO HURTADO M. Jóvenes, privacidad y dependencia en las redes sociales. En: Actas del II Congreso Internacional Move.net sobre Movimientos Sociales y TIC. Sevilla; 2017. p. 128-38.
31. García BC, López ML de A, Jiménez AG. Los riesgos de los adolescentes en Internet : los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. Rev Lat Comun Soc [Internet]. 2014;69:462-85. Disponible en: http://www.revistalatinacs.org/069/paper/1020_UR/RLCS_paper1020.pdf
32. Hernández MP, Mateo Maganto C, Kortazar Kortabarria L. Escala de sentimientos y emociones en las redes sociales e internet (SERSI): Fiabilidad y validez. Eur J Investig Heal Psychol Educ [Internet]. 2018;8(3):143-55. Disponible en: <https://doaj.org/article/624a5c74d1b547df897bed583b286832>
33. Echeburúa E, de Corral P. Adicción a nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones [Internet]. 2010;22(2):91-6. Disponible en: <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
34. Rubio-Romero J, Perlado Lamo de Espinosa M. El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal : una aproximación a través de los jóvenes universitarios. Icono 14 [Internet]. 2015;13(2):73-94. Disponible en: <https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/818/526>
35. Carbonell Xavier, Oberst U. Las redes sociales no son adictivas. Rev Psicol [Internet]. 2015;33(2):13-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5267016>
36. Bernete F. Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. Rev Estud Juv [Internet]. 2009;10(88):97-114. Disponible en: <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
37. Montero García S. Hábitos seguros y responsables en el uso de las TIC: Diseño y evaluación de un plan de intervención para su desarrollo en la adquisición de las competencias digitales del alumnado alumnado de Educación

Secundaria Obligatoria [Internet]. Universidad autonoma de Madrid; 2017.

Disponible en:

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681126/montero_garcia_sergio.pdf?sequence=1

38. Pérez San-José P, de la Fuente Rodríguez S, García Pérez L, Guijarro Valladolid J, de Blas Sanz ME. Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles [Internet]. 2010. Disponible en: https://acercadeorange.orange.es/UpImages/files/2204/estudio_intecoorange_menores_y_moviles_31e23c99b05123c622f224dfa.pdf
39. Gobierno de España. Monográfico gestión de la privacidad e identidad digital [Internet]. 2015. p. 1-42. Disponible en: https://trevinogonzalvo.files.wordpress.com/2016/09/monografico_gestion_de_la_privacidad_e_identidad_digital_red-es.pdf
40. Angel M, Casado A. Riesgos y seguridad en internet : Los menores españoles en el contexto europeo [Internet]. 2011. Disponible en: <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3155&tipo=documento>
41. Cañón Rodríguez R, Grande de Prado M, Ferrero de Lucas E. Ciberacoso: revisión de la literatura educativa en español. Rev Latinoam Tecnol Educ [Internet]. 2018;17(2):87-99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6728138>
42. Gobierno de España. Monográfico ciberacoso escolar (ciberbullying) [Internet]. 2015. p. 1-41. Disponible en: <https://educainternet.es/documents/1668/download>
43. González-calatayud V. Victims of cyberbullying in the Region of Murcia : a growing reality. J NEW APPROACHES Educ Res [Internet]. 2018;7(1):10-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6247634>
44. Nikolaou D. Does cyberbullying impact youth suicidal behaviors ? J Health Econ [Internet]. 2017;56:30-46. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167629617300528>

45. Prieto Gutiérrez JJ, Moreno Cámara A. Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? Rev Argentina Clínica Psicológica [Internet]. 2015;24(2):149-55. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/37620/1/Las redes sociales de internet. Una nueva adicción.pdf>
46. Marrero RJ, Voltes D, Pe W. Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents : A meta-analysis. Comput Human Behav [Internet]. 2018;86:387-400. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218302310>
47. Wang P, Wang X, Wu Y, Xie X, Wang X. Social networking sites addiction and adolescent depression : A moderated mediation model of rumination and self-esteem. Pers Individ Dif [Internet]. 2018;127:162-7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886918300746>
48. Zapatero MC, Brändle G, San-Román JR. Comunicación interpersonal en la web 2.0. Las relaciones de los jóvenes con desconocidos. Rev Lat Comun Soc [Internet]. 2013;68:436-56. Disponible en: http://www.revistalatinacs.org/068/paper/984_Complutense/RLCS_paper984.pdf
49. Garacía Jiménez A, Catalina García B, Montes Vozmediano M. Una aproximación a la educación mediática para el contacto con desconocidos en internet. Comun y Hombre [Internet]. 2015;11:101-14. Disponible en: http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/1183/11_i4_garciacatalina montes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. ARNAU MLC, HERNÁNDEZ AF. Libro electrónico upna: Menores y redes sociales [recurso electrónico en línea] : «ciberbullying», «ciberstalking», «cibergrooming», pornografía, «sexting», radicalización y otras formas de violencia en la red [Internet]. Blanch T lo, editor. Valenciaa; 2016. Disponible en: <https://biblioteca.unavarra.es/abnetopac/abnetcl.cgi/O7273/ID58c12154/NT13?ACC=165&DOC=41>
51. Villacampa C. International Journal of Law , Crime and Justice Teen sexting :

- Prevalence , characteristics and legal treatment. Int J Law, Crime Justice [Internet]. 2017;49:10-21. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijlcj.2017.01.002>
52. Gobierno de España. Monográfico sexting [Internet]. 2015. p. 1-40.
Disponible en: http://bullying-acoso.com/wp-content/uploads/2018/02/Monografico-Sexting_Red.es_.pdf
53. Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. NUEVAS TECNOLOGÍAS en familia [Internet]. 2010. Disponible en:
http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/04_Publicaciones/NNTTenfamilia2010.pdf

11. ANEXOS:

Anexo 1:

Documento informativo para las familias antes de comenzar la intervención:

Estimadas familias:

Les informamos que desde el Centro de Salud de Tafalla, se van a impartir unas sesiones a los alumnos y las familias de la clase de 5ºA de primaria para educar sobre los beneficios y los riesgos derivados del uso de las redes sociales. Se impartirán 6 sesiones a los alumnos distribuidas en tres semanas del mes de octubre del presente curso 2019/2020, en horario escolar. También, invitamos a las familias a participar en una única sesión que será realizada el **jueves día 7 de octubre a las 17:00**. Con vuestra ayuda intentaremos conseguir que vuestros hijos tengan una mayor protección frente a los riesgos de las redes sociales.

El objetivo del proyecto es que los menores y las familias conozcan de una forma amena los riesgos a los que se enfrentan durante la navegación en las redes sociales y aprendan a protegerse frente a ellos.

Un cordial saludo

Fdo: Leyre Aldunate Cía

Enfermera y encargada del proyecto

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2.

INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS REDES SOCIALES.

Centro de Salud de Tafalla

¿Qué son las redes sociales?

Son plataformas digitales de comunicación global que ponen en contacto a un gran número de usuarios.

¿Cuáles son las más utilizadas en España?

Facebook, WhatsApp, Youtube, Instagram y Twitter.



¿Cuánto se usan?

La utilización de las redes sociales está aumentando en España. El 93,4% de los niños de 10 a 15 años ha usado internet en los últimos 3 meses.

Recuerda, los riesgos pueden convertirse en realidad si no navegas con precaución.

¿Qué riesgos existen?

-Contacto con desconocidos

-**Amenazas a la privacidad:** Difusión de contenidos sin nuestro permiso, discriminación laboral en el futuro etc.

-**Ciberacoso:** Es el daño intencional y repetido infligido por parte de un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales.

-**Sexting** Es la difusión de imágenes o vídeos de carácter sexual de forma voluntaria

-**Uso abusivo de las redes sociales:** Conexión a las redes sociales de más de 2 horas diarias.



¿Qué pasa si los riesgos se convierten en realidad? Pueden

aparecer problemas psicológicos (depresión, ansiedad, baja autoestima, suicidio etc.). Problemas sociales y dificultades para llevar un estilo de vida similar al del resto de compañeros.

Pautas a seguir:

-Coloca el ordenador en espacios comunes y establece un horario de conexión.

-Comenta con normalidad y regularidad los riesgos que tiene la Red.

- Utiliza la cámara web solo con conocidos.

-Cuida tu identidad digital y reflexiona sobre todos los contenidos que subes o envías (fotos, vídeos etc.), porque ya no serán solo tuyos.

-Establece un protocolo de uso seguro y privacidad, y vela por ésta.

-Restringe a desconocidos el acceso a tu perfil, a la información personal, familiar y de residencia.

-Selecciona quienes son amigos o sólo contactos y gestiona en coherencia.

-Recuerda que tú eres el dueño de tus decisiones, no cedas a la presión de grupo.

- Colabora a crear un entorno saludable y un buen ambiente digital. Respeta.

- Denuncia cualquier anomalía, ofensa o abuso que intuyeras o vieras.

Fuente: Elaboración propia, información adquirida de (8,9,16,17,23,37,39,41,42,52, 53)

Anexo 3:

Hoja resumen de la intervención que se les dará a los profesores en la reunión con ellos, para que se la queden y puedan revisar algunos aspectos importantes del proyecto.

RESUMEN DE LA INTERVENCIÓN						
CALENDARIO						
OCTUBRE 2019						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31	1 Reunión con los profesores. 17:00 a 18:00 h	2	3	4	5	6
7 Sesión con las familias 17:00-19:00 h	8 Sesión con los alumnos: ciberacoso 9:50-10:45 h	9	10 Sesión con los alumnos: uso abusivo de redes sociales 9:50-10:45 h	11	12	13
14	15 Sesión con los alumnos: privacidad 9:50-10:45h	16	17 Sesión con los alumnos: contacto con desconocidos 9:50-10:45 h	18	19	20
21	22 Sesión con los alumnos: sexting 9:50-10:45 h	23	24 Sesión con los alumnos: Beneficios + cierre del proyecto + evaluación 9:50-10:45 h	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
OBJETIVOS:						
Objetivo principal:						
Realizar una intervención para educar sobre un buen uso de las redes sociales y prevenir los riesgos derivados de estos espacios virtuales, en niños de 10 a 11 años del colegio de Escolapios de Tafalla.						
Objetivos secundarios:						
Preparar y llevar a cabo varias sesiones de intervención teniendo en cuenta los tipos de redes sociales y los patrones de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes.						
Concienciar a la población de 10 a 11 años de los beneficios y perjuicios más comunes causados por el uso de las redes sociales.						
Fomentar las medidas de protección y seguridad en redes sociales por parte de los niños.						

MATERIALES:

- Lapiceros, bolígrafos, lápices de colores y rotuladores.
- Fotocopias de las actividades.
- Hojas en blanco y cartulinas.
- Proyector, pantalla para proyectar, altavoces y ordenador.
- Ordenadores.
- Pizarra.
- Fichas y dado.
- Clip encuadernador.

LUGAR: Aula de informática y aula habitual donde los alumnos reciben las clases.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN CADA SESIÓN

Sesión con los padres: Rejilla, vídeo con discusión, lectura de noticias con preguntas, Lluvia de ideas con exposición de conocimientos y evaluación.

Sesión con los alumnos:

Ciberacoso: Vídeo con discusión, juego de la Oca y rol playing.

Uso abusivo: Vídeo con discusión, lección participada, Lluvia de ideas y cuestionario.

Privacidad: Video con discusión, imágenes con discusión y ejercicio.

Contacto con desconocidos: Video con discusión, casos prácticos y ayuda a la toma racional de decisiones y juego en internet.

Sexting: Video con discusión, imágenes con discusión y ruleta de la reflexión.

Ultima sesión: Philips 66, creación de murales y evaluación.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 4:

1º Sesión con los familiares. 1ºActividad.REJILLA

Explicación: Para esta actividad, se les dará una ficha (rejilla) a los familiares donde hay una pequeña introducción. Tras ella, se deben escribir ideas o experiencias relacionadas con los distintos temas que aparecen. A continuación, se realizará una puesta en común.

Rejilla

Nos encontramos en una sociedad donde las nuevas tecnologías de la información y la comunicación forman parte de muchos ámbitos de nuestras vidas como el colegio, trabajo, ocio, compras etc. Uno de los principales usos que hacemos de internet es la conexión a redes sociales. Además, el uso que hacemos cada vez es mayor, como consecuencia de la evolución de los nuevos aparatos tecnológicos y la conectividad inalámbrica a internet. ¿Pero somos conscientes de los beneficios que nos aportan las redes sociales y los peligros a los que nos enfrentamos durante la navegación?, ¿Ponemos las suficientes medidas para protegernos? A continuación, vamos a escribir nuestras experiencias e ideas relacionadas con los siguientes temas, para luego ponerlas en común.

Beneficios de las redes sociales:

Riesgos que pueden encontrarse en las redes sociales:

Medidas que tomamos para protegernos ante los riesgos:

Fuente: Elaboración propia

Anexo 5:

Sesión con los familiares. 2ºActividad. VIDEO CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: Se emitirán varios vídeos relacionados con los riesgos que van a ser tratados en esta intervención. Uno a uno se irá viendo cada vídeo dejando tiempo para responder a las preguntas. Para terminar, se realizará una puesta en común.

VÍDEO CON PREGUNTAS

VIDEO 1. Contacto con desconocidos

-En el vídeo aparece un daño que se ha producido tras quedar físicamente con una persona que se ha conocido a través de internet. ¿Se te ocurren otros perjuicios que pueden ocurrir?

VIDEO 2. Ciberacoso

-¿Qué problemas crees que puede tener una víctima que ha sufrido ciberacoso?

-¿Se te ocurre alguna diferencia que puede existir entre el ciberacoso y el acoso escolar? ¿Cuáles?

VIDEO 3. Privacidad en el uso de redes sociales

-¿Qué has entendido que es la identidad digital?

-¿Crees que una mala gestión de tu perfil puede traer consecuencias en el futuro? ¿Cuáles?

-¿Consideras importante reflexionar sobre los contenidos que se suben a las redes sociales? ¿Por qué?

VIDEO 4. Adicción

-¿Consideras que somos conscientes de los signos que indican que existe un uso abusivo de las nuevas tecnologías? ¿O estamos acostumbrados a los signos de un uso excesivo?

VIDEO 5: Sexting

-¿Se te ocurren otros problemas que pueden surgir tras enviar fotos con contenidos sexuales a través de internet? ¿Cuáles?

Fuente:

Las preguntas de todos los vídeos son elaboración propia.

Vídeo1: Orange. Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet? [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=OetekyrQj-k>

Vídeo2: Gadea L. CIBERACOSO EN REDES SOCIALES [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Nosz-Smkks>

Vídeo3: Andalucía es digital. Privacidad en el uso de las redes sociales [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=gFuTGQUPfdE>

Vídeo4: Adicción a las redes sociales [Internet]. 2015. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Gh2LJGQc9t8&t=38s>

Vídeo5: Sexting [Internet]. 2012. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=xNju8dTT-k8>

Anexo 6:

Sesión con los familiares. 3ªActividad. TITULARES DE NOTICIAS

Explicación de la actividad: Se enseñarán a los padres ocho titulares de noticias relacionadas con los riesgos explicados anteriormente que deberán leer. Posteriormente se les preguntará de forma oral: ¿Os han sorprendido estas noticias? ¿Conocíais la magnitud de estos riesgos o problemas? ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención?

TITULARES DE NOTICIAS

NOTICIA1

Detenidos tres menores por difundir fotos íntimas de una compañera de 14 años

Los arrestados en Badajoz están acusados de un delito de revelación de secretos

NOTICIA 2

TECNOLOGÍA >

‘Sexting’ entre adolescentes, una práctica en aumento y cada vez más pronto

Uno de cada siete jóvenes envía mensajes de contenido sexual (eróticos o pornográficos) y uno de cada cuatro, los recibe

NOTICIA 3

Una investigadora advierte de que el ciberacoso está muy extendido entre los adolescentes

Estibaliz Linares explica en el Parlamento vasco que detectó episodios en ocho de cada diez centros estudiados

NOTICIA 4

SOCIEDAD

Siete de cada 10 adolescentes reconocen que miran su teléfono móvil "constantemente"

NOTICIA 5

TRIBUNA

¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales?

El abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real, induce ansiedad, afecta a la autoestima y hace perder capacidad de autocontrol

NOTICIA 6

Los adolescentes no conocen al 30% de sus amigos de las redes sociales

NOTICIA 7

CULTURA Y SOCIEDAD

Desnudando el alma en Internet

Los diarios personales ya no se guardan bajo llave. Ahora incluso muchos de ellos se publican en Internet, a la vista de muchas personas. Algunas de ellas son amigos pero por algo se comienza a acuñar el dicho "Eres más falso que un amigo de Facebook"

NOTICIA 8

Un 23% de los adolescentes se ha visto en persona con gente que ha conocido por Internet

Un 61% de ellos decide acudir a la cita acompañado y un 62% ha hecho amigos mediante estos métodos

Fuente noticia 1: Detenidos tres menores por difundir fotos íntimas de una compañera de 14 años. El País [Internet]. 2017; Disponible en: https://elpais.com/politica/2017/03/02/actualidad/1488454374_710153.html

Fuente noticia 2: 'Sexting' entre adolescentes, una práctica en aumento y cada vez más pronto. El País [Internet]. 11 marzo 2018; Disponible en https://elpais.com/elpais/2018/03/09/mamas_papas/1520582602_813226.html

Fuente noticia 3: Una investigadora advierte de que el ciberacoso está muy extendido entre los adolescentes. El País [Internet]. 9 octubre 2018; Disponible en https://elpais.com/sociedad/2018/10/08/actualidad/1539011465_319508.html

Fuente noticia 4: Martín ORS. Siete de cada 10 adolescentes reconocen que miran su teléfono móvil «constantemente». El mundo [Internet]. 2019; Disponible en: <https://www.elmundo.es/espana/2019/01/22/5c46f02921efa09e2b8b4702.html>

Fuente noticia 5: ECHEBURÚA E. ¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales? El País [Internet]. 2018; Disponible en: https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html

Fuente noticia 6: Los adolescentes no conocen al 30% de sus amigos de las redes sociales. Diario de Navarra [Internet]. 2013; Disponible en https://www.diariodenavarra.es/noticias/mas_actualidad/sociedad/2013/05/17/los_adolescentes_conocen_sus_amigos_las_redes_sociales_117810_1035.html

Fuente noticia 7: NAHUM S. Desnudando el alma en Internet. Diario de Navarra [Internet]. 2009; Disponible en: <https://www.diariodenavarra.es/20090819/culturaysociedad/desnudando-alma-internet.html>

Fuente noticia 8: Un 23% de los adolescentes se ha visto en persona con gente que ha conocido por Internet. Diario de Navarra [Internet]. 2010; Disponible en: <https://www.diariodenavarra.es/20100412/culturaysociedad/un-23-ciento-adolescentes-ha-visto-persona-gente-ha-conocido-internet.html>

Anexo 7:

Sesión con los familiares. 4ª Actividad. LLUVIA DE IDEAS Y EXPLICACIÓN DE CONSEJOS

Explicación de la actividad: Individualmente los participantes apuntarán en un papel en blanco las ideas que tengan sobre: “cómo proteger a sus hijos de los riesgos de las redes sociales”. Posteriormente se hará una puesta en común. Para terminar, esta información se completará con los conocimientos de la enfermera. Las pautas podrán ser fotocopias y entregadas a los padres.

PAUTAS PARA QUE NUESTROS HIJOS HAGAN UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES

- Acompaña a tu hijo mientras navega por las redes sociales. No hace falta que invadas su privacidad. Puedes compartir momentos viendo vídeos que a los dos os gusten, jugando a juegos que algunas redes sociales permiten etc.
- Crea un ambiente de confianza, en el que tu hijo se sienta cómodo para preguntarte cualquier duda o problema que le surja.
- Habla con tu hijo de los riesgos de las redes sociales y las consecuencias que pueden traer tanto reales como virtuales.
- Fomenta la responsabilidad de tu hijo, las actitudes empáticas y el respeto por los demás internautas.
- Enséñale a ser crítico con los contenidos que encuentra en redes sociales para que sepa diferenciar aquellas actitudes y comportamientos que no son adecuados, de los que sí lo son.
- Controla el tiempo que pasa tu hijo en redes sociales. Fomenta otras actividades divertidas que no tengan relación con los aparatos tecnológicos. Anima a tu hijo a hacer amigos fuera de internet, por ejemplo, apúntale a extraescolares, deportes etc.
- Coloca el ordenador en espacios comunes.
- Enséñale a reflexionar antes de colgar cualquier contenido en internet. Recuérdale qué es la identidad digital. No debe olvidar pedir permiso para colgar contenido en la web donde aparezca información de otra persona. Hazle responsable del contenido que publica.
- Recuérdale que una vez que se cuelga un contenido en la web, se pierde el control de este.
- Enséñale que cada uno es dueño de sus decisiones.
- Enséñale a decir no.
- Denuncia cualquier abuso o daño que se produzca.
- Selecciona quiénes son tus amigos. Utiliza filtros de seguridad.

Fuente: Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. NUEVAS TECNOLOGÍAS en familia [Internet]. 2010. Disponible en: http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/04_Publicaciones/NTTenfamilia2010.pdf

Anexo 8: EVALUACIÓN FAMILIARES

Evaluación de resultados para la sesión realizada con los adultos

Completa el cuestionario con las respuestas que te parezcan más adecuadas:

¿Te ha parecido amena la sesión?

☐ SI ☐ NO

¿Crees que has adquirido nuevos conocimientos?

☐ SI ☐ NO

¿Consideras que la información aportada ha sido de calidad?

☐ SI ☐ NO

¿Se ha aportado la cantidad suficiente de información?

☐ SI ☐ NO

¿Por qué? _____

¿Piensas que esta sesión te ayudará a guiar a tu hijo en un buen uso de las redes sociales?

☐ SI ☐ NO

¿Consideras necesaria la protección de riesgos en redes sociales?

☐ SI ☐ NO

¿Tienes alguna propuesta de mejora?

¿Del 1 al 10 que nota le darías a esta sesión? _____

Fuente: Elaboración propia

Anexo 9:

1ª Sesión con los alumnos (ciberacoso). 1ªActividad. VIDEOS CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: Para la primera actividad se emitirán dos vídeos en el proyector. El primero tratará sobre, qué es el ciberacoso y el segundo tratará sobre cómo actuar para combatir el ciberacoso. Tras la emisión de estos dos vídeos se contestarán a las siguientes preguntas. Tras rellenarlas, se realizará una puesta en común.

VIDEOS CON DISCUSIÓN

Tras ver ambos vídeos responde a estas preguntas:

¿Qué es el ciberacoso?

¿Qué acciones realiza el agresor cuando acosa una persona? ¿Crees que están bien?

¿Cómo crees que se siente la víctima cuando le acosan?

¿Si vieras un caso de acoso a través de las redes sociales, qué harías para ayudar a la víctima?

Fuente:

Vídeo 1: UNICEF. Miguel Bernardeau contra el ciberacoso, en una campaña de Unicef [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=l4BEcp1Ulg>

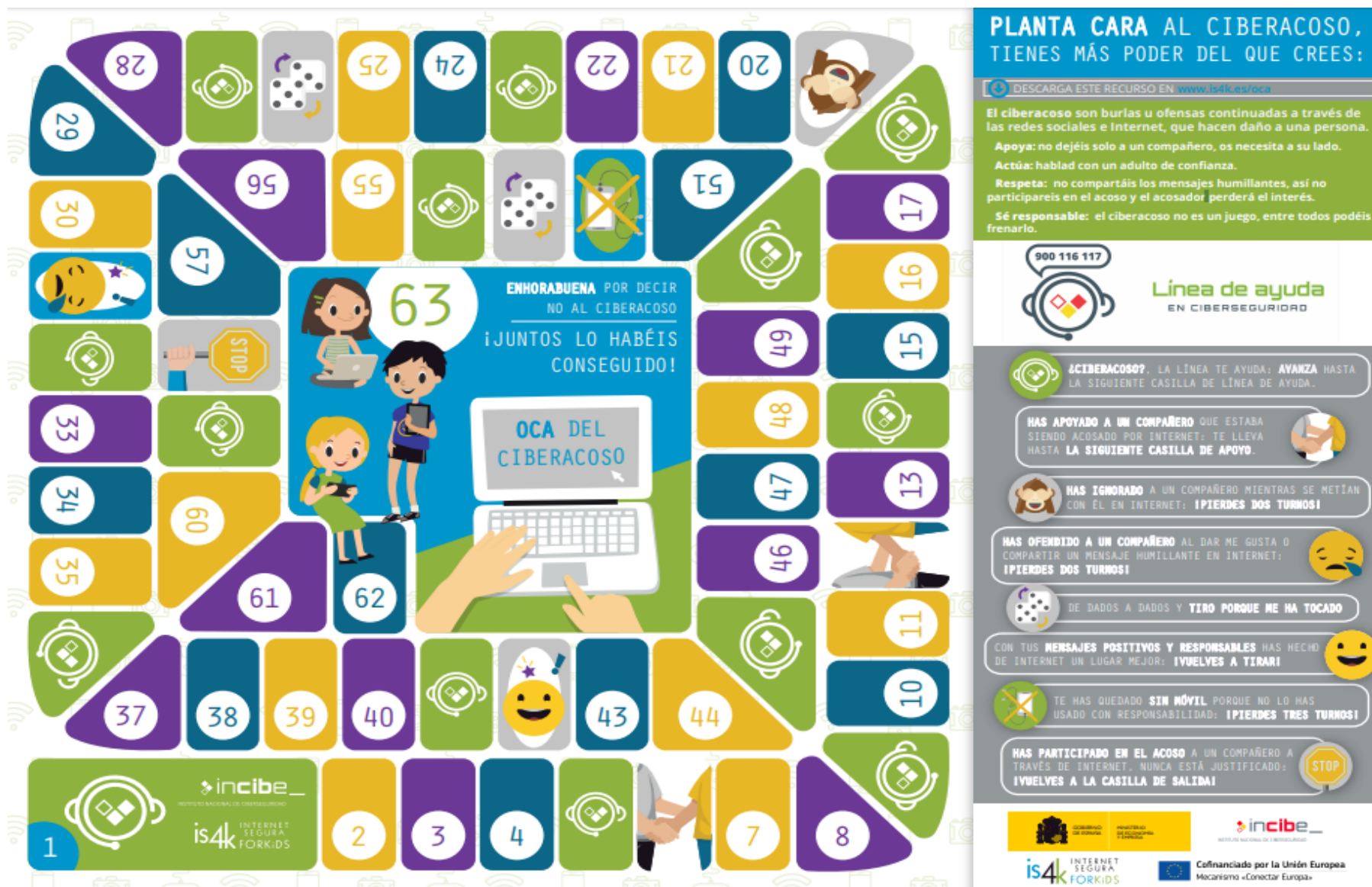
Vídeo 2: IS4K. Planta cara al ciberacoso - IS4K [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=fcVyk8XzUiw>

Todas las preguntas: Elaboración propia

Anexo 10:

1ª Sesión con los alumnos. 2ªActividad. JUECO DE LA OCA

Explicación de la actividad: Para esta actividad, se dividirá a la clase en grupos de 4 personas. A cada grupo, se le repartirá un dado, cuatro fichas de colores diferentes, y un papel donde estará impreso el juego de la Oca. Este tablero de Oca, no es el juego tradicional, sino que está modificado para que los niños puedan aprender qué es el ciberacoso, qué acciones están bien y cuáles están mal.



Fuente: INCIBE IS4K. La oca del ciberacoso [Internet]. Disponible en: <https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-juegoca.pdf>

Anexo 11:

1º Sesión con los alumnos. 3ºActividad. ROL-PLAYING

Explicación de la actividad: Para esta actividad se pedirán tres voluntarios. Un niño hará de agresor, otro hará de víctima, y otro niño hará de espectador. Se comentará a los niños que intenten recrear una única escena de ciberacoso, donde aparezcan sentimientos, acciones de ayuda, agresiones etc. De esta forma se pretende que los niños se pongan en el lugar de la víctima, aprendan las conductas que causan daños, las acciones de ayuda, de protección etc. Cuando se acabe de recrear la escena, se realizarán unas preguntas de forma oral:

- ¿Cómo te has sentido como agresor?
- ¿Cómo te has sentido como víctima?
- ¿Cómo se tenía que haber comportado la víctima para defenderse?
- ¿Qué haríamos los que vemos la situación desde fuera para ayudar?

Fuente: Elaboración propia

Anexo 12:

2º Sesión con los alumnos (adicción). 1ªActividad. VÍDEO CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: Para esta actividad se visualizará un vídeo. Después, los alumnos contestarán a unas preguntas relacionadas con el vídeo. Para terminar, se realizará una puesta en común.

VÍDEO CON DISCUSIÓN

Tras visualizar el vídeo, contesta a las siguientes preguntas:

-¿Te parece que Ray utiliza demasiado la bicicleta? ¿Por qué?

- ¿Has utilizado tú alguna vez internet tanto tiempo como Ray ha utilizado su bicicleta? ¿En qué momentos?

-¿Crees que puede ser perjudicial utilizar en exceso internet? ¿Por qué?

-¿Qué es la huella digital?

-¿Debemos pensar los contenidos que vamos a colgar en redes sociales, antes de colgarlos?¿Por qué?

Fuente:

Vídeo: Agencia Española de Protección de Datos. UN CRACK DEL BMX [Internet]. 2017. Disponible en:http://video.agpd.es/TuDecidesEnInternet/TuControlas/VIDEO_04_UN_CRACK_DE_LA_BMX_V3.mp4

Preguntas: Elaboración propia

Anexo 13:

2ª Sesión con los alumnos (adicción). 2ªActividad.LECCIÓN PARTICIPADA

Explicación de la actividad: Para la segunda actividad, se les pedirá a los alumnos que escriban ideas relacionadas con el siguiente tema: ¿Qué consejos darías a un amigo que pasa demasiado tiempo en las redes sociales, para que disminuya el tiempo que hace uso de ellas? Tras finalizar, se hará una puesta en común y se completarán las ideas obtenidas con una ficha donde aparecen recomendaciones para un buen uso de las nuevas tecnologías. Estas recomendaciones serán entregadas a los alumnos.

¡NO ABUSES DE LAS REDES SOCIALES!

Consejos:

-Utiliza internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero márcate un horario de uso como lo haces con cualquier otra actividad.

-No te obsesiones con “conectarte” todos los días. Los mensajes quedarán archivados y podrás responder a ellos cuando tu elijas que es buen momento para hacerlo. Recuerda: ¡Tú decides qué es prioritario en cada momento!

-Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando. Si te sirve de ayuda, elabora un registro donde anotes todas tus actividades, incluida la conexión a internet (día, hora y tiempo de la conexión).

-Revisa el número de veces que consultas tu móvil o las redes sociales. ¡No permitas que éstas te roben minutos que acaban convirtiéndose en horas conectado!

-Antes de conectarte, piensa qué vas a hacer en las redes sociales. Te ayudará a ser más efectivo. El tiempo en Internet vuela. ¡No dejes que se te escape!

-Dirige tu atención y tu tiempo a aquello que estás buscando. En internet es muy fácil distraerse. ¡Ten presente tu objetivo y trata de no abandonarlo hasta que hayas conseguido lo que quieres! Luego tendrás tiempo para lo demás.

-Respeta los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas. No retrases la hora de ir a la cama por el uso de las redes sociales, ni tampoco te saltes comidas.

-Busca actividades alternativas para ocupar tu tiempo libre.

-Cuando utilices internet para cuestiones escolares no debes conectar tus programas de mensajería instantánea, ni redes sociales ¡Sólo te servirán como distracción! Y te robarán tiempo.

Fuente: INCIBE IS4K. Programa de Jornadas Escolares Promoción del uso seguro y responsable de Internet entre los menores. Uso excesivo de las TIC. [Internet]. Disponible en: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/uso_excesivo_ud.pdf

Anexo 14:

2º Sesión con los alumnos (adicción) . 3ºActividad. LLUVIA DE IDEAS

Explicación de la actividad: Para la tercera actividad, se realizará una lluvia de ideas. El tema propuesto es “¿En qué invertirías tu tiempo si no hicieses uso de las redes sociales?”. Conforme surjan las ideas, los alumnos levantarán la mano, para ordenadamente ir contándolas de uno en uno y apuntando las ideas en una pizarra.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 15:

2º Sesión con los alumnos. (adicción) 4ºActividad. CUESTIONARIO: Para la cuarta actividad se pasará un cuestionario a los jóvenes para que reflexionen sobre el uso que hacen de las nuevas tecnologías e identifiquen si el uso que hacen puede ser perjudicial.

Analiza, brevemente, tu propio grado de independencia en el uso de las TIC.

1.- ¿Cada cuánto tiempo compruebas tu móvil para ver si hay novedades en tus redes sociales, WhatsApp o llamadas perdidas?

- ☐ a) No enciendo el móvil todos los días
- ☐ b) Un par de veces al día
- ☐ c) Cada vez que el teléfono suena o vibra

2.- ¿Te enfureces o pones nervioso si no puedes usar tu móvil en un espacio u horario determinados?

- ☐ a) No. No lo utilizo todos los días
- ☐ b) Nunca salgo sin él, aunque puedo estar horas sin mirarlo
- ☐ c) Me provoca ansiedad estar sin móvil. Me preocupa no estar enterándome de lo que pasa al momento.

3.- ¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?

- ☐ a) No me hace falta. No lo uso mucho
- ☐ b) A veces sí que he mentido
- ☐ c) Suelo hacerlo; si reconociera en público el tiempo que paso conectado se asustarían o reirían de mí

4.- ¿Con qué frecuencia interrumpes una conversación, para comprobar o dar respuesta a un mensaje que llega a tu móvil?

- ☐ a) No suelo hacerlo
- ☐ b) Sólo si espero noticias importantes o urgentes
- ☐ c) Echo un par de vistazos, si estoy con mis amigos, pero no lo considero grave

5.- ¿Qué pasa si sales de casa sin tu teléfono móvil?

- ☐ a) No lo echaría de menos.
- ☐ b) Dudo un poco, pero decido seguir mi día
- ☐ c) Lo paso realmente mal. Valoraría dar la vuelta para cogerlo, para no sentirme incómodo

Fuente: INCIBE IS4K. Programa de Jornadas Escolares Promoción del uso seguro y responsable de Internet entre los menores. Uso excesivo de las TIC. [Internet]. Disponible en: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/uso_excesivo_ud.pdf

Anexo 16:

3º Sesión con los alumnos (privacidad). 1ºActividad. VIDEO CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: En la primera actividad, se proyectará un vídeo. Tras él, los alumnos responderán a unas preguntas que les harán reflexionar. Posteriormente, se realizará una puesta en común.

VIDEO CON DISCUSIÓN

¿Qué le dice el hombre de la furgoneta a Laila?

¿Por qué el hombre de la furgoneta se va a toda velocidad?

¿Por qué ese hombre sabía que Laila estaba en la marquesina del autobús y se iba a ir de acampada con el tío de Berta?

¿Debes compartir datos personales con personas que no conozcas? ¿Por qué?

¿Debes confiar en internet de una persona que sepa muchas cosas de ti? ¿Por qué?

Fuente:

Video: Agencia Española de Protección de Datos. PLANAZO DE FIN DE SEMANA [Internet]. 2017. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=-x1-hdcF2TU>

Preguntas: Elaboración propia.

Anexo 17:

3º Sesión con los alumnos (privacidad). 2º Actividad. FOTOGRAFÍAS CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: Para la segunda actividad, se repartirá una ficha. En ella, aparecen 2 imágenes con varias preguntas tras cada imagen. Tras rellenar la ficha, se hará una puesta en común.

FOTOGRAFÍAS CON PREGUNTAS

Observa las siguientes fotografías y responde a las preguntas:

FOTOGRAFÍA 1

Un selfi con los amigos/as,

¿lo comparto?



-¿Qué ves en la fotografía?

-¿Con quién la compartirías? ¿Dejarías que cualquier persona la viera?

-¿Qué acción sería la más segura?

FOTOGRAFÍA 2

Una foto de fiesta,

¿la comparto?



-¿Qué ves en la fotografía?

-¿Consideras que es adecuado publicarlo en una red social?¿Por qué?

-¿Crees que puede tener alguna consecuencia en el futuro la publicación de esta fotografía?¿Cuál?

Fuente:

Preguntas: elaboración propia.

Fotografías obtenidas de: INCIBE IS4K. Unidad didáctica 2. Tu información vale mucho. [Internet]. Disponible en: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/ud02_tu_informacion_vale_mucho.pdf

Anexo 18:

3º Sesión con los alumnos (privacidad). 3ºActividad. EJERCICIO

Explicación de la actividad: Se repartirá una ficha donde aparecen diferentes contenidos que se pueden subir a las redes sociales. Hay que rodear la respuesta SI o la respuesta NO, dependiendo de si es adecuado colgar en la red esa información o no lo es. Para finalizar se realizará una puesta en común.

EJERCICIO	
Marca con una X la opción correcta: ¿Es adecuado publicar los siguientes datos?	
Lugar donde vives	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Foto de un paisaje	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Lugar donde te encuentras de vacaciones	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Frase despectiva hacia otra persona	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Foto con tu mejor amiga/o en el parque que sacaste la semana pasada	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Número del DNI	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Número de teléfono	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
El secreto de una amiga/o	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Tu canción favorita	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Localización en donde te encuentras	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Una foto en la que aparece tu amiga/o sin haberle preguntado si te deja colgarla en redes sociales	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO

Fuente: Elaboración propia

Anexo 19:

4º Sesión con los alumnos (comunicación y contacto con desconocidos).

1ºActividad. VIDEO CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: En la primera actividad se emitirá un vídeo relacionado con unas buenas pautas de comunicación a través de internet. Después se responderán unas preguntas. Por último, se realizará una puesta en común.

VIDEO CON DISCUSIÓN

Tras visualizar el vídeo, responde a las siguientes preguntas:

¿Por qué no debemos mostrarnos bruscos, irrespetuosos o desagradables cuando hablamos con otra persona a través de redes sociales?

¿Qué diferencias encuentras entre la comunicación con un amigo a través de internet, y la comunicación con un amigo en el patio del colegio?

¿Por qué es fácil prejuizar cuando vemos una foto en internet? ¿Debemos hacerlo?

Fuente:

Vídeo: IS4K. Comunicarse bien en Internet - IS4K [Internet]. 2019. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=vahkiJAh2No&feature=youtu.be>

Preguntas: Elaboración propia.

Anexo 20:

4º Sesión con los alumnos. (contacto con desconocidos) 2ºActividad. 2 CASOS

PRÁCTICOS Y AYUDA A LA TOMA RACIONAL DE DECISIONES

Explicación de la actividad: Para esta actividad se darán dos casos prácticos que los alumnos leerán y resolverán. Posteriormente, se realizará una puesta en común donde se explicará porqué se ha escogido esa decisión. Para terminar la actividad, se les dará a los alumnos un árbol de la decisión donde los alumnos podrán comprobar si la opción escogida ha sido la correcta.

Ficha didáctica
iReflexiona sobre tus contactos!

Situación 1

Tu amigo te cuenta que...

Hay dos chicos que han empezado a seguirme en Facebook y ponen comentarios en mis fotos

Dicen que me conocen de un juego online, pero no tengo ni idea de quiénes pueden ser

No me hace mucha gracia que estén viendo mis fotos...

¡Y menos aún que estén comentando! ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar?
El árbol de decisiones te puede ayudar

Tu amiga te cuenta que...

Acabo de llegar de la peluquería, ¡si vieras cómo me han peinado...!

Espera, que voy a subir una foto a Snapchat, y así lo ven también las del grupo y me decís cómo lo veis.

Pero... No sé si quiero que lo vea ya toda la clase, ¡que también me siguen!
Me da vergüenza que lo vea "ya sabes quién"...

De momento lo quiero compartir solo con vosotras, ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar?
El árbol de decisiones te puede ayudar

is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en www.is4k.es

CC BY SA

Escribe aquí la respuesta del caso1:

Escribe aquí la respuesta del caso 2:

Fuente: INCIBE IS4K. Ficha didáctica reflexiona sobre tus contactos [Internet]. Disponible en https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/ficha_3_contactos.pdf



iReflexiona sobre tus contactos!

¿Les conoces a todos?



Anexo 20.

Fuente: INCIBE IS4K. Reflexiona sobre tus contactos [Internet]. Disponible en: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/arbol_3_contactos.pdf

Anexo 21:

4º Sesión con los alumnos (contacto con desconocidos). 3ºActividad. JUEGO EN EL ORDENADOR

Explicación de la actividad: Para la última actividad se necesitarán ordenadores, ya que esta actividad consiste en jugar a un juego on-line de Google. Este juego está formado por 4 minijuegos. Los alumnos jugarán al apartado llamado “Montaña de la consciencia”.

Fuente: Juego on-line de Google. Interland. Disponible en: https://beinternetawesome.withgoogle.com/es-419_all/interland/destino/montana-sensata

Anexo 22:

5ª Sesión con los alumnos (sexting). 1ª Actividad. VIDEO CON DISCUSIÓN

Explicación de la actividad: Para la primera actividad, se visualizará un vídeo donde se explica a través de unas animaciones qué es el sexting, algunas de las consecuencias que puede traer y cómo se debe actuar cuando ocurre alguna consecuencia no deseada tras practicar el sexting. Tras visualizar el vídeo, se harán unas preguntas para ver si los alumnos han comprendido el vídeo y para hacerles reflexionar. Posteriormente, se hará una puesta en común.

VIDEO CON DISCUSIÓN

Tras visualizar el vídeo, responde a las siguientes preguntas:

-¿Por qué Toni no tiene teléfono móvil, ni redes sociales?

-¿Qué le aconseja Paloma a Virginia, cuando Virginia le pregunta si es adecuado enviarle a Toni un vídeo especial? ¿Por qué?

-¿Envía Virginia el vídeo íntimo? ¿A quién se lo envía?

-¿Qué le piden a Virginia que haga para que no cuelguen el vídeo en internet y se lo enseñen a sus padres?

-¿Debe Virginia pedir ayuda? ¿Por qué?

-¿Son seguras las redes W(10)i-fi abiertas?

-¿Se pierde el control de las imágenes y los vídeos enviados a través de internet?

Fuente:

Vídeo: Agencia Española de Protección de Datos. UN VÍDEO MUY ESPECIAL [Internet]. 2017. Disponible en: http://video.agpd.es/TuDecidesEnInternet/TuControlas/VIDEO_03_UN_VIDEO_MUY_ESPECIAL_V3.mp4

Preguntas: Creación propia.

Anexo 23:

5º Sesión con los alumnos (sexting). 2ªActividad.FOTOS CON PREGUNTAS

Explicación de la actividad: Para la segunda actividad, se repartirá a los alumnos esta ficha con unas fotos y unas preguntas. Tras responderlas, se realizará una puesta en común.

FOTOS CON PREGUNTAS

Tras visualizar las fotografías responde a las siguientes preguntas:

FOTOGRAFÍA 1:

Una foto divertida,

¿la comparto?



-¿Qué ves en la fotografía?

-¿Quién te gustaría que viera esta fotografía?

FOTOGRAFÍA 2:

Una foto sugerente,

¿la comparto?



-¿Qué ves en la fotografía?

-¿En qué se diferencia de la anterior fotografía?

-¿Crees que es adecuado compartir esta foto? ¿Por qué?

-¿Qué riesgos podría traer?

Fuente:

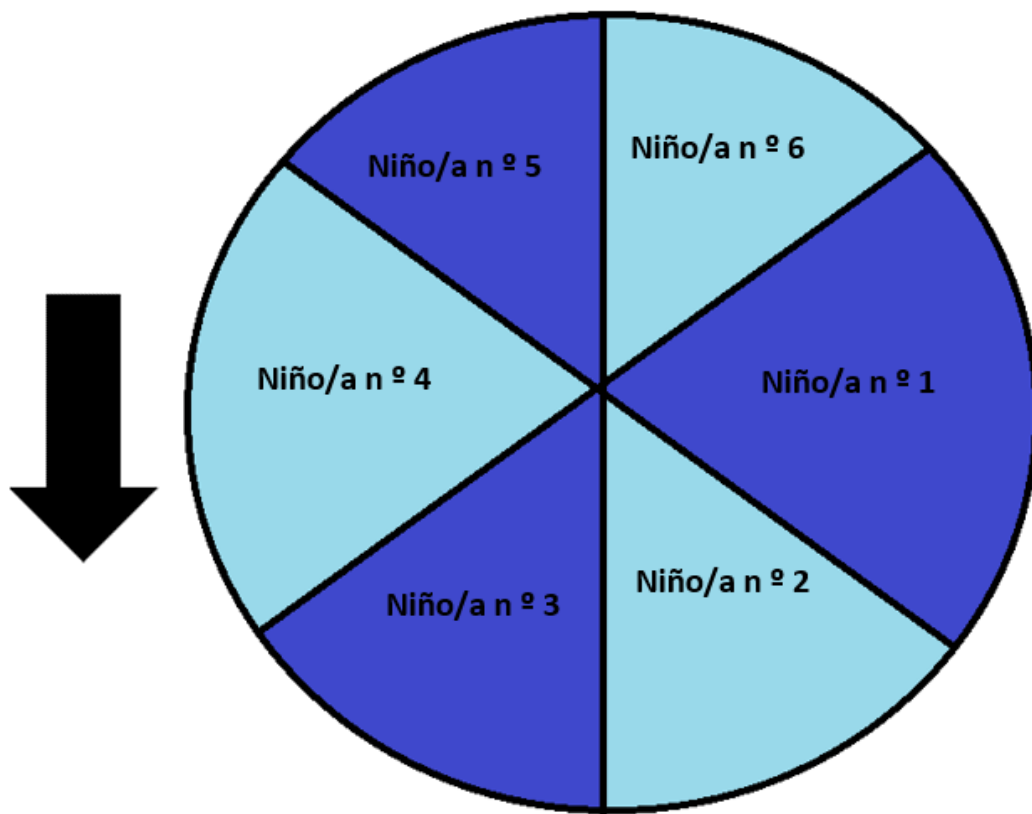
Preguntas: elaboración propia.

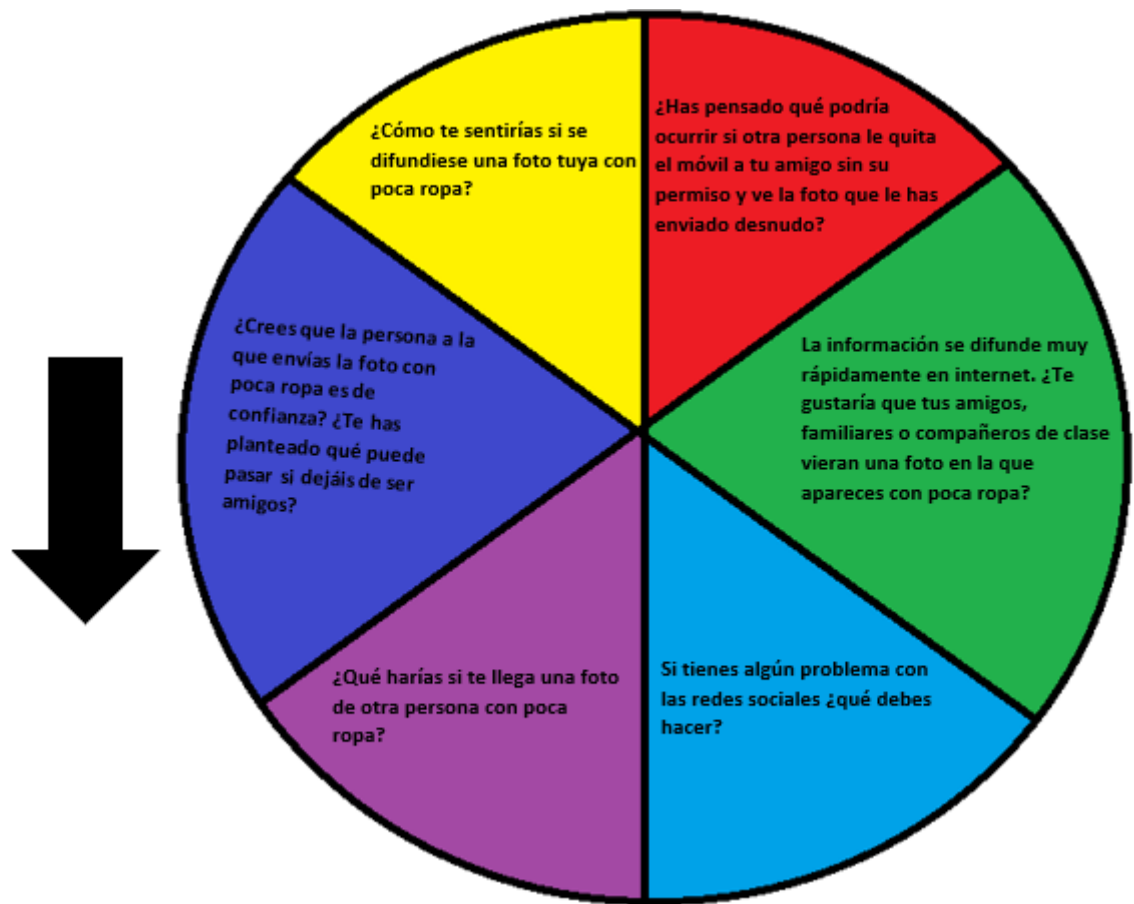
Fotografías obtenidas de: INCIBE IS4K. Unidad didáctica 2. Tu información vale mucho. [Internet]. Disponible en: https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/ud02_tu_informacion_vale_mucho.pdf

Anexo 24:

5º Sesión con los alumnos (sexting). 3ªActividad.RULETA DE LA REFLEXIÓN

Explicación de la actividad: Para este juego se formarán grupos de 6 personas. A cada niño se le asignará un número del 1 al 6. Posteriormente, se lanzarán las dos ruletas. La primera ruleta indicará el niño que responderá a la pregunta. La segunda ruleta indicará la pregunta a responder. Todos los niños que tengan el número que aparezca en la primera ruleta deberán responder a la pregunta. La flecha se unirá a la ruleta con un clip encuadernador.





Fuente: Elaboración propia

Anexo 25

6º Sesión con los alumnos. 3º Actividad (Evaluación).

Evaluación de resultados para la sesión realizada con los niños
Responde a las preguntas con la respuesta que consideres más apropiada.
¿Te han parecido entretenidas las actividades realizadas?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Qué actividad te ha gustado más?

¿Crees que ahora eres más consciente de los riesgos de las redes sociales?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Consideras que has aprendido cuál es la mejor forma de actuar cuando te conectes a una red social?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Crees que lo aprendido puede ayudarte cuando uses las redes sociales?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Te parece que estas clases pueden ser de utilidad para otros niños de vuestra edad?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Tienes interés por protegerte de los riesgos de las redes sociales?
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
¿Hay algo que creas que se puede mejorar de estas clases? Comenta el qué:

Fuente: Elaboración propia

